













*For favour of review.*



Vol. I

No. 1

# Bulletin of Physical Education

*Bulletin d'Education Physique*

February 1949

## *Contents*

- MESSAGE FROM SRI AUROBINDO
- INTRODUCTION
- FIFTH ANNIVERSARY PROGRAMME OF  
SRI AUROBINDO ASHRAM SCHOOL
- ILLUSTRATIONS AND NOTES

## *Table des Matières*

- MESSAGE DE SRI AUROBINDO
- INTRODUCTION
- PROGRAMME DU CINQUIÈME ANNIVERSAIRE DE L'ÉCOLE DE L'ASHRAM
- ILLUSTRATIONS ET NOTES

SRI AUROBINDO ASHRAM  
PONDICHERRY (*India*)

*Published by*  
**SRI AUROBINDO ASHRAM**  
**PONDICHERRY**

IMPRIMERIE DE **SRI AUROBINDO ASHRAM**  
**PONDICHERY**

*Message from Sri Aurobindo*

## *Message*

**I** TAKE the opportunity of the publication of this issue of the “Bulletin d’Education Physique” of the Ashram to give my blessings to the Journal and the Association—J.S.A.S.A. (Jeunesse Sportive de l’Ashram de Sri Aurobindo). In doing so I would like to dwell for a while on the deeper *raison d’être* of such Associations and especially the need and utility for the nation of a widespread organisation of them and such sports or physical exercises as are practised here. In their more superficial aspect they appear merely as games and amusements which people take up for entertainment or as a field for the outlet of the body’s energy and natural instinct of activity or for a means of the development and maintenance of the health and strength of the body; but they are or can be much more than that: they are also fields for the development of habits, capacities, and qualities which are greatly needed and of the utmost service to a people in war or in peace, and in its political and social activities, in most indeed of the provinces of a combined human endeavour. It is to this which we may call the national aspect of the subject that I would wish to give especial prominence.

In our own time these sports, games and athletics have assumed a place and command a general interest such as was seen only in earlier times in countries like Greece, Greece where all sides of human activity were equally developed and the gymnasium, chariot-racing and other sports and athletics had the same importance on the physical side as on the mental side the Arts and poetry and the drama, and were especially stimulated and attended to by the civic authorities of the City State. It was Greece that made an institution of the Olympiad and the recent re-establishment of the Olympiad as an international institution

## *Message*

JE profite de l'occasion offerte par la publication du premier numéro du Bulletin d'Éducation Physique de l'Ashram pour donner ma bénédiction à cette revue et à la Société: J.S.A. S.A. (Jeunesse Sportive de l'Ashram de Sri Aurobindo). En le faisant, je désirerais insister sur la raison d'être profonde de telles associations, spécialement sur le besoin et l'utilité pour la nation de l'extension de leur organisation et de la diffusion des sports et exercices physiques tels qu'ils sont pratiqués ici. Sous leur aspect le plus superficiel, ils semblent être simplement des jeux et des amusements que l'on pratique pour se divertir ou en tant que champ d'épanouissement pour l'énergie et l'instinct naturel d'activité du corps, ou comme moyen de développement et de maintien de la santé et de la force corporelles. Mais ils sont et peuvent être davantage: ils forment aussi un champ pour le développement d'habitudes, de capacités et de qualités qui sont d'une grande nécessité et d'une utilité extrême pour un peuple, dans la guerre comme dans la paix, dans ses activités politiques et sociales—en fait dans la plupart des domaines de l'activité collective. C'est à ceci, que nous pouvons appeler l'aspect national du sujet, que je voudrais donner une importance spéciale.

A notre époque, les sports, les jeux et l'athlétisme ont pris une place et inspiré un intérêt général tels qu'on n'en vit autrefois que dans des pays comme la Grèce—la Grèce où tous les côtés de l'activité humaine furent également développés, où le gymnase, les courses de chars, les sports et l'athlétisme eurent, du côté physique, la même importance que, du côté mental, les arts, la poésie et le théâtre, et reçurent l'encouragement spécial et la présence des autorités civiles de la Cité. C'est la Grèce qui

## BULLETIN OF PHYSICAL EDUCATION

is a significant sign of the revival of the ancient spirit. This kind of interest has spread to a certain extent to our own country and India has begun to take a place in international contests such as the Olympiad. The newly founded State in liberated India is also beginning to be interested in developing all sides of the life of the nation and is likely to take an active part and a habit of direction in fields which were formerly left to private initiative. It is taking up, for instance, the question of the foundation and preservation of health and physical fitness in the nation and in the spreading of a general recognition of its importance. It is in this connection that the encouragement of sports and associations for athletics and all activities of this kind would be an incalculable assistance. A generalisation of the habit of taking part in such exercises in childhood and youth and early manhood would help greatly towards the creation of physically fit and energetic people.

But of a higher import than the foundation, however necessary, of health, strength and fitness of the body is the development of discipline and morale and sound and strong character towards which these activities can help. There are many sports which are of the utmost value towards this end, because they help to form and even necessitate the qualities of courage, hardihood, energetic action and initiative or call for skill, steadiness of will or rapid decision and action, the perception of what is to be done in an emergency and dexterity in doing it. One development of the utmost value is the awakening of the essential and instinctive body consciousness which can see and do what is necessary without any indication from mental thought and which is equivalent in the body to swift insight in the mind and spontaneous and rapid decision in the will. One may add the formation of a capacity for harmonious and right movements of the body, especially in a combined action, economic of physical effort and discouraging waste of energy, which result from such exercises as marches or drill and which displace the loose and straggling, the inharmonious or disorderly or wasteful movements common to the untrained individual body. Another invaluable result of these activities is the growth of what has been called the sporting spirit.

## BULLETIN D'ÉDUCATION PHYSIQUE

fit des Jeux Olympiques une institution, et le rétablissement de ces Jeux Olympiques au rang d'institution internationale est un indice significatif de la renaissance de l'esprit antique. Ce genre d'intérêt s'est répandu jusqu'à un certain point dans notre pays, et l'Inde a commencé à prendre sa place dans les compétitions internationales telles que les Jeux Olympiques. Dans l'Inde libérée, l'État, nouvellement fondé, commence aussi à s'intéresser au développement de tous les côtés de la vie nationale et prendra probablement une participation active et une direction habituelle dans des champs autrefois laissés à l'initiative privée. Il se préoccupe, par exemple, de la question du fondement et de la préservation de la santé et de l'aptitude physique de la nation, ainsi que de la diffusion d'une reconnaissance générale de leur importance. C'est sous ce rapport que l'encouragement des sports et des associations pour l'athlétisme et toutes les activités de ce genre serait une aide incalculable. La généralisation de l'habitude de prendre part à ces exercices dans l'enfance, la jeunesse et l'adolescence aiderait grandement à la création d'un peuple physiquement apte et énergique.

Mais d'une importance plus haute que le fondement, même nécessaire, de la santé, de la force et de l'aptitude corporelles, est le développement de la discipline, du moral et d'un caractère sain et fort auquel ces activités peuvent contribuer. De nombreux sports sont d'une valeur extrême pour atteindre ce but, parce qu'ils aident à former, et même rendent nécessaires, les qualités de courage, de hardiesse, d'action énergique et d'initiative, ou qu'ils exigent l'habileté, la volonté ferme ou la décision et l'action rapides, la perception de ce qu'il faut faire en cas d'urgence et l'adresse à l'accomplir. Un développement d'une très grande valeur est l'éveil de la conscience essentielle et instinctive du corps, qui peut voir et faire ce qui est nécessaire sans intervention de la pensée et qui équivaut pour le corps à la perception immédiate pour le mental et à la décision spontanée et rapide pour la volonté. On peut y ajouter la formation d'une capacité de mouvements harmonieux et corrects du corps, particulièrement dans une action combinée, et aussi l'économie de l'effort physique et la réduction du gaspillage de l'énergie, qui

## BULLETIN OF PHYSICAL EDUCATION

That includes good humour and tolerance and consideration for all, a right attitude and friendliness to competitors and rivals, self-control and scrupulous observance of the laws of the game, fair play and avoidance of the use of foul means, an equal acceptance of victory or defeat without bad humour, resentment or ill-will towards successful competitors, loyal acceptance of the decisions of the appointed judge, umpire or referee. These qualities have their value for life in general and not only for sport, but the help that sport can give to their development is direct and invaluable. If they could be made more common not only in the life of the individual but in the national life and in the international where at the present day the opposite tendencies have become too rampant, existence in this troubled world of ours would be smoother and might open to a greater chance of concord and amity of which it stands very much in need. More important still is the custom of discipline, obedience, order, habit of team-work, which certain games necessitate. For, without them success is uncertain or impossible. Innumerable are the activities in life, especially in national life, in which leadership and obedience to leadership in combined action are necessary for success, victory in combat or fulfilment of a purpose. The role of the leader, the captain, the power and skill of his leadership, his ability to command, the confidence and ready obedience of his followers is of the utmost importance in all kinds of combined action or enterprise; but few can develop these things without having learnt themselves to obey and to act as one mind or as one body with others. This strictness of training, this habit of discipline and obedience is not inconsistent with individual freedom; it is often the necessary condition for its right use, just as order is not inconsistent with liberty but rather the condition for the right use of liberty and even for its preservation and survival. In all kinds of concerted action this rule is indispensable: orchestration becomes necessary and there could be no success for an orchestra in which individual musicians played according to their own fancy and refused to follow the indications of the conductor. In spiritual things also the same rule holds; a sadhak who disregarded the guidance of the Guru and

## BULLETIN D'ÉDUCATION PHYSIQUE

résultent d'exercices comme la manœuvre à pied et les mouvements d'ensemble et qui remplacent les mouvements mous et dissociés, discordants, désordonnés ou gaspilleurs, habituels au corps de l'individu sans entraînement.

Un autre résultat précieux de ces activités est la croissance de ce qu'on a appelé l'esprit sportif. Cela comprend la bonne humeur, la tolérance et la considération pour tous, une attitude correcte et amicale envers les adversaires et rivaux, la maîtrise de soi et la stricte observation des règles du jeu, la loyauté et l'abstention de toute tricherie, une acceptation égale de la victoire et de la défaite sans mauvaise humeur, sans ressentiment ni malveillance envers l'adversaire heureux, l'acceptation loyale des décisions du juge ou de l'arbitre désigné. Ces qualités ont leur valeur dans la vie en général et non seulement dans le sport; pourtant l'aide que le sport peut donner à leur développement est directe et inappréciable. Si elles pouvaient se généraliser, non seulement dans la vie des individus, mais dans la vie nationale et la vie internationale, où à présent les tendances opposées sévissent avec excès, l'existence dans notre monde tourmenté serait plus aisée et pourrait s'ouvrir à une plus grande possibilité de concorde et d'amitié, dont ce monde a tant besoin.

Plus importante encore est l'habitude de discipline, obéissance, ordre, esprit d'équipe que certains jeux nécessitent; car, sans ces qualités, le succès y est incertain ou impossible. Innombrables sont les activités de la vie, spécialement de la vie nationale, où le rôle du chef et l'obéissance au chef dans l'action combinée sont nécessaires au succès, à la victoire dans le combat, à l'accomplissement d'un projet. L'action du chef, du capitaine, la puissance et l'habileté de sa direction, son aptitude au commandement, la confiance et l'obéissance immédiate de ceux qui le suivent sont d'une importance capitale dans toute espèce d'action ou d'entreprise en commun. Mais peu sont capables de développer ces qualités sans avoir appris d'abord eux-mêmes à obéir et à agir comme un seul corps et un seul esprit avec d'autres. Cette rigueur dans l'entraînement et cette habitude de discipline et d'obéissance ne sont pas incompatibles avec l'indépendance individuelle; elles sont souvent la condition

## BULLETIN OF PHYSICAL EDUCATION

preferred the untrained inspirations of the novice could hardly escape the stumbles or even the disasters which so often lie thick around the path to spiritual realisation. I need not enumerate the other benefits which can be drawn from the training that sport can give or dwell on their use in the national life; what I have said is sufficient. At any rate, in schools like ours and in universities sports have now a recognised and indispensable place; for even a highest and completest education of the mind is not enough without the education of the body. Where the qualities I have enumerated are absent or insufficiently present, a strong individual will or a national will may build them up, but the aid given by sports to their development is direct and in no way negligible. This would be a sufficient reason for the attention given to them in our Ashram, though there are others which I need not mention here. I am concerned here with their importance and the necessity of the qualities they create or stimulate for our national life. The nation which possesses them in the highest degree is likely to be the strongest for victory, success and greatness, but also for the contribution it can make towards the bringing about of unity and a more harmonious world order towards which we look as our hope for humanity's future.



December 30, 1918

## BULLETIN D'ÉDUCATION PHYSIQUE

nécessaire de son usage correct, de même que l'ordre n'est pas en contradiction avec la liberté, mais plutôt la condition de son emploi correct et même de sa préservation et de sa survie. Dans toutes les formes d'action concertée cette règle est indispensable; l'orchestration devient nécessaire et un orchestre dans lequel les musiciens individuels joueraient à leur fantaisie et refuseraient de suivre les indications du chef d'orchestre, n'aurait certes aucun succès. Dans le domaine spirituel la même règle joue; un sâdhak (disciple) qui dédaignerait la direction du gourou (maître) et préfèrerait son inspiration inexpérimentée de novice, aurait du mal à échapper aux faux pas et même aux désastres qui si souvent se rencontrent d'abondance autour du chemin de la réalisation spirituelle.

Je n'ai pas besoin d'énumérer les autres bienfaits qui peuvent résulter de l'entraînement que donne le sport, ni de m'étendre sur leurs emplois dans la vie nationale; ce que j'ai dit suffit. En tout cas, dans les écoles comme la nôtre et dans les universités, les sports ont maintenant pris une place reconnue et indispensable; car, même la plus haute et plus complète éducation de l'esprit n'est pas suffisante sans l'éducation du corps. Là où les qualités que j'ai énumérées font défaut ou sont insuffisamment présentes, une forte volonté individuelle ou une volonté nationale peut les ériger, mais l'aide donnée à leur développement par les sports est directe et nullement négligeable. Ceci serait une raison suffisante pour l'attention accordée aux sports dans notre Ashram, bien qu'il y en ait d'autres que je n'ai pas besoin de mentionner ici. Je m'occupe ici de leur importance et de la nécessité pour notre vie nationale des qualités qu'ils engendrent ou stimulent. La nation qui les possède au plus haut degré sera probablement la plus forte dans la victoire, le succès et la grandeur, et aussi dans la contribution qu'elle peut apporter à l'accomplissement de l'unité et d'un ordre mondial plus harmonieux que nous regardons comme notre espoir pour le futur de l'humanité.

30 Décembre 1948



## INTRODUCTION

THIS issue commences a new series of quarterlies which will, in the main, cover activities of Physical Education in the Ashram during each quarter, culminating in the finals of competitive events or in exhibitions, at the end of each quarter, as is explained in the programme below.

This programme will correspond with the quarterly sessions of the Scholastic Year of the Ashram which commences on the 4th December. This programme will be as follows:

**The First Quarter** will end on the 1st March with the finals and prize distribution of all game tournaments which will be held during that quarter. For the present these games consist of (1) Football, (2) Volley Ball, (3) Basket Ball, (4) Hand Ball, (5) Cricket, (6) Tennis, (7) Table Tennis, (8) Minor Games.

**The Second Quarter** will end on the 1st May with the finals and prize distribution of Aquatic Sports. This activity will commence only when the Ashram Swimming Pool is ready and so, for the present, there will be nothing special to terminate this quarter.

**The Third Quarter** will end on the 1st September with the finals and prize distribution of Athletic Competitions. For the present, these will consist of (1) Running (Speed and endurance), (2) Walking (Speed and endurance), (3) Jumping (high, broad and pole), (4) Throwing (hammer, putting, javelin, cricket ball), (5) Hurdle and Obstacle Races, (6) Tug-of-War, (7) Slow Cycling, (8) Special races such as Thread and Needle, Spoon and Lemon, etc.

**The Fourth Quarter** will end on the 1st December with the School Annual Celebrations consisting of theatricals and other such entertainments on the 1st December followed by exhibitions and gymnastic display on the 2nd December.

The Quarterly, which will appear at the end of each quarter, will report the activities of that quarter with photographs of the terminal-days' events. This present number therefore covers the events of the 1st and 2nd December 1948.

## INTRODUCTION

CE numéro inaugure la publication d'une nouvelle Revue Trimestrielle qui embrassera l'ensemble de l'activité de l'éducation physique à l'Ashram durant le trimestre. Cette activité culmine, à la fin de chaque trimestre, par les finales des épreuves ou par une démonstration sportive, comme l'explique le programme ci-dessous.

Les divisions, que voici, de ce programme, correspondent aux trimestres de l'année scolaire de l'Ashram qui commence le 4 Décembre.

**Le Premier Trimestre** se terminera le 1<sup>er</sup> Mars par les finales et la distribution des prix de tous les tournois sportifs qui auront lieu durant le trimestre. A présent ces sports consistent en: 1) Foot-Ball—2) Volley-Ball—3) Basket-Ball—4) Hand-Ball—5) Cricket—6) Tennis—7) Tennis de table—8) Jeux de moindre importance.

**Le Deuxième Trimestre** se terminera le 1<sup>er</sup> Mai par les finales et la distribution des prix des sports aquatiques. Ces activités ne commenceront que lorsque la piscine de l'Ashram sera prête et par conséquent pour le moment il n'y aura rien de spécial pour terminer ce trimestre.

**Le Troisième Trimestre** se terminera le 1<sup>er</sup> Septembre par les finales et la distribution des prix des compétitions athlétiques. Pour le présent elles consisteront en: 1) Course à pied (vitesse et fond)—2) Marche (vitesse et fond)—3) Saut (en hauteur, en longueur, à la perche)—4) Lancer (marteau, poids, javelot, balle de cricket)—5) Course de haies et course d'obstacles—6) Lutte à la corde—7) Course de lenteur à bicyclette—8) Courses spéciales telles que course à l'aiguille et au fil, course à la cuiller et au citron, etc....

**Le Quatrième Trimestre** se terminera par la fête anniversaire de l'Ecole consistant: le 1<sup>er</sup> Décembre en une représentation théâtrale et artistique, suivie le 2 Décembre d'exercices et d'une parade de gymnastique.

La revue paraissant à la fin de chaque trimestre rendra compte des activités durant ce trimestre avec photographies des démonstrations et épreuves terminales. Le présent numéro passera donc en revue les événements du 1<sup>er</sup> et du 2 Décembre 1948.

# BULLETIN OF PHYSICAL EDUCATION

## **Physical Education in the Ashram**

As this is the introductory number of the new series of quarterlies, we give here a brief sketch of Physical Education in the Ashram, of the scheme of this Education and its organisation and of the method followed, touching upon the underlying ideas and aims and briefly discussing its future plans. The present programme of Education is also given.

The Scheme of Physical Education followed here is to provide facilities and to give as much opportunity as possible for all members of the Ashram, and particularly for the children, to train and develop themselves physically in an organised and disciplined way, under correct guidance and in the right method. It is entirely voluntary, but it should be noted that all the children of the Ashram are in it together with a large number of adults.

For the purpose of organisation those who have joined this scheme are divided into the following groups:

- A1.**— Children up to 6 years of age. This group is under the leadership of two older girls.
- A2.**— Children from 6 to 10 years of age. This group is also under the leadership of two older girls.
- B.**— Children from 10 to 14 years. This group is under the leadership of 4 girls and 2 boys chosen from the group itself.
- C.**— Boys from 14 to 18 years—under the leadership of 5 boys chosen from the group.
- D.**— Men above 18 years—under various leaders from the group.
- E.**— Women and girls above 14 years—under 12 leaders from the group.

This classification is only temporary in respect of groups C, D and E where there is a differentiation according to sex. Later on, the groups will be mixed and the classification will be only according to age and capacity. This, however, comes in the future plan.

The whole Scheme is run by the group leaders. These group leaders are chosen from the groups (except in groups A1, A2) for their capacity of leadership and organisation and the possibility of their becoming instructors. For this purpose most of the group leaders are under intensive training to make them into suitable instructors.

# BULLETIN D'ÉDUCATION PHYSIQUE

## L'éducation physique à l'Ashram

Ce numéro étant le premier de la nouvelle revue, nous allons donner un aperçu rapide de l'éducation physique à l'Ashram, du plan de son organisation et des méthodes employées; nous esquisserons les idées sous-jacentes et les buts fondamentaux et exposerons brièvement les plans futurs. Le présent programme d'éducation sera aussi donné.

Le plan d'éducation physique à l'Ashram vise à fournir à tous les membres, et particulièrement aux enfants, les facilités et toutes les occasions possibles pour qu'ils puissent s'entraîner et se développer physiquement d'une manière organisée et disciplinée, sous une direction capable et par des méthodes correctes. L'éducation physique est tout à fait facultative; mais il est à noter que tous les enfants de l'Ashram y prennent part ainsi qu'un grand nombre d'adultes.

Pour la facilité de l'organisation, ceux qui y participent sont répartis selon les groupes suivants:

- A1.**— Enfants au-dessous de 6 ans. Ce groupe est sous la surveillance de deux fillettes plus âgées.
- A2.**— Enfants de 6 à 10 ans. Ce groupe est aussi sous la conduite de deux fillettes plus âgées.
- B.**— Enfants de 10 à 14 ans. Ce groupe est sous la conduite de 4 filles et de 2 garçons choisis dans le groupe.
- C.**— Garçons de 14 à 18 ans, sous le commandement de 5 garçons choisis dans le groupe.
- D.**— Hommes au-dessus de 18 ans, sous divers chefs choisis dans le groupe.
- E.**— Femmes et filles au-dessus de 14 ans, sous 12 chefs choisis dans le groupe.

Cette classification est temporaire en ce qui concerne les groupes C,D et E où existe une différenciation due au sexe. Plus tard, ces groupes seront fondus et la classification sera basée seulement sur l'âge et les capacités. Toutefois cette réforme fait partie du plan futur.

Le plan d'entraînement est entièrement dirigé par les chefs de groupe. Ceux-ci sont choisis dans leur propre groupe, (sauf dans le cas des groupes A1 et A2) pour leur aptitude au commandement et leur faculté d'organisation, c'est-à-dire pour la possibilité qu'ils ont de devenir des moniteurs. C'est pourquoi, la plupart des chefs de groupe sont soumis à un entraînement intensif pour en faire des moniteurs capables.

## BULLETIN OF PHYSICAL EDUCATION

The method of instruction varies a little with each group, in accordance with the underlying idea and the aim of the work for each group, as is explained below:

**Group A1.** This group of the smallest children is under the supervision of two girl leaders from an older group. The aim of instruction here is simply to encourage a happy, cheerful and independent movement and to wake up their curiosity and thereby bring the wish to learn and the ability to use their limbs.

**Group A2.** The children in this group still belong to the infant class, though they are a little older. They are under the supervision of girl group leaders older than themselves. In this group there is a continuation of the work of the earlier group but in greater detail. It is also sought to instil some discipline and a sense of organisation and team-work. There is here some practical teaching and work for preparing the body by encouraging a dominant sense of cheerfulness all through the class.

**Group B.** From here onwards the group leaders are chosen from the group itself. The aim of the work in the group is a further development of that of the previous one and in addition to create a sense of responsibility and leadership. There is, further, the attempt to awaken a more daring spirit by giving the children more difficult types of physical exercise and thereby preparing them for higher physical activities.

**Group C.** The work of the previous group is very much enlarged upon here and the members are given a wide range of physical activities such as games, sports and exercises. They are made acquainted with all of them and given a sufficient training in all aspects of physical education, so that they can fully appreciate and be quite familiar with all types of physical activity and, at the same time, each one can later freely and pertinently choose those activities which are most congenial to the nature of each individual.

**Groups D and E.** Here they begin to perfect what they have learnt in the previous groups and they concentrate on those activities which they have chosen in order to become masters in their specialities.

These are the different ideas which underly the aim of the work in each group, but through all the groups, from the smallest to the biggest, it is sought to encourage a fearless sincerity and frankness, abolishing all crooked dissimulation.

The Programme with the Time Table and Distribution of all the present items of Physical Education are given at the end of this introduction.

## BULLETIN D'ÉDUCATION PHYSIQUE

La méthode d'instruction varie un peu avec le groupe, conformément à l'idée fondamentale et au but de l'instruction dans chaque groupe, ainsi qu'il est expliqué ci-dessous:

**Groupe A1:** Ce groupe des tout petits est sous la surveillance de deux fillettes d'un groupe plus avancé. Le but de l'instruction est seulement d'encourager le mouvement heureux, joyeux et indépendant, d'éveiller la curiosité des enfants et de susciter ainsi leur désir d'apprendre et la capacité d'utiliser leurs membres.

**Groupe A2:** Les enfants de ce groupe appartiennent encore à la classe maternelle, quoiqu'ils aient quelques années de plus, et ils sont sous la conduite de fillettes plus âgées. Ce groupe continue le travail du groupe précédent mais plus en détail. On s'efforce d'inculquer quelque discipline et un sens d'organisation et de travail d'équipe. Il y a ici un enseignement et un travail pratiques dont le but est de préparer le corps en encourageant un sentiment prédominant de joie pendant toute la séance.

**Groupe B:** A partir de ce groupe les chefs sont choisis dans leur propre groupe. Le but du travail est l'extension de celui du groupe précédent et en outre de créer le sens de responsabilité et de commandement. On s'efforce de plus d'éveiller un esprit plus entreprenant par des exercices physiques d'un type plus difficile et de cette façon de préparer les enfants pour des activités physiques plus élevées.

**Groupe C:** Le travail du groupe précédent s'élargit considérablement et les garçons ont à leur disposition un plus grand champ d'activité sous forme de jeux, sports et exercices. Ils font connaissance avec toutes ces activités et reçoivent assez d'entraînement dans tous les aspects de l'éducation physique pour qu'ils puissent les apprécier pleinement et que ceux-ci leur deviennent familiers, afin aussi que chacun puisse plus tard choisir librement et convenablement les activités qui conviennent le mieux à sa nature individuelle.

**Groupes D et E:** Les jeunes gens commencent à perfectionner ce qu'ils ont appris dans les groupes précédents et à se concentrer sur les activités qu'ils ont choisies afin de passer maîtres dans leurs spécialités.

Telles sont les différentes idées qui forment la base du travail dans chaque groupe; mais, dans tous les groupes, depuis le plus petit jusqu'au plus grand, on s'efforce d'encourager la sincérité et la franchise sans crainte et d'abolir toute dissimulation perverse.

A la fin de cette introduction figure le programme de toutes les activités présentes de l'éducation physique avec l'emploi du temps.

## BULLETIN OF PHYSICAL EDUCATION

### Future Plans

The present Scheme is sufficiently plastic to permit any amount of expansion in the future. This will largely depend on the facilities which will be available, particularly space which is, even now, hardly sufficient for the number of participants.

There is provision already made for the construction of a large and modern swimming pool; but there is need for larger playing fields for such games as cricket, football and hockey, and also for a better equipped gymnasium.

As regards the training of individuals, it is expected that this will improve considerably when the present group leaders are fully trained as instructors.

In connection with the grouping, it has already been explained that the aim for the future is to do away with grouping according to sex and to have it instead according to age and ability only. It has been found that given sufficient training, there is no essential difference in what a woman or man can do and it is only a long tradition and a collective suggestion that is responsible for the fact that at present women are normally physically inferior to men. Once this false idea has been completely uprooted, and with equal treatment of both sexes from an early age, there will be no difference in their average performance.

Generally speaking, however, there are no cut and dried plans for the future. As has been the case in all the growth of the Ashram, things will be allowed to develop naturally and freely without subjecting them to any preconceived plan. The guidance is always there and at each stage in the growth of the movement what is best for its fullest development will be known and acted upon accordingly.

---

*From the point of view of a spiritual life, it is not what you do that matters most, but the way in which it is done and the consciousness you put into it. Remember always the Divine and all you do will be an expression of the Divine Presence.*

*When all your actions are consecrated to the Divine, there will be no longer activities that are superior and activities that are inferior; all will have an equal importance—the value given them by the consecration.*

*THE MOTHER*

## BULLETIN D'ÉDUCATION PHYSIQUE

### Projets d'avenir

Le présent plan de travail est assez souple pour permettre dans l'avenir une expansion quelconque. Cette expansion dépendra principalement des facilités qui se présenteront, particulièrement en ce qui concerne l'espace à notre disposition, car même maintenant la place est à peine suffisante pour le nombre des participants.

D'ores et déjà la construction d'une grande piscine moderne est prévue. Mais nous avons besoin de terrains plus vastes pour les jeux tels que le cricket, le foot-ball, le hockey et aussi d'un gymnase mieux équipé.

Quant à l'entraînement individuel nous espérons une amélioration considérable lorsque les présents chefs de groupe seront eux-mêmes mieux entraînés en tant que moniteurs.

En ce qui concerne la répartition des groupes, nous avons déjà expliqué que le but futur est d'abandonner le groupement d'après le sexe et de le faire seulement d'après l'âge et les capacités. Il a été en effet constaté qu'avec assez d'entraînement il n'y a pas de différence essentielle entre ce que peuvent faire une femme et un homme et ce n'est qu'une longue tradition et une suggestion collective qui sont responsables du fait qu'à présent la femme est en général physiquement inférieure à l'homme. Une fois que cette fausse idée sera complètement déracinée et avec un traitement égal des deux sexes depuis l'enfance, il n'y aura pas de différence entre leur accomplissement moyen.

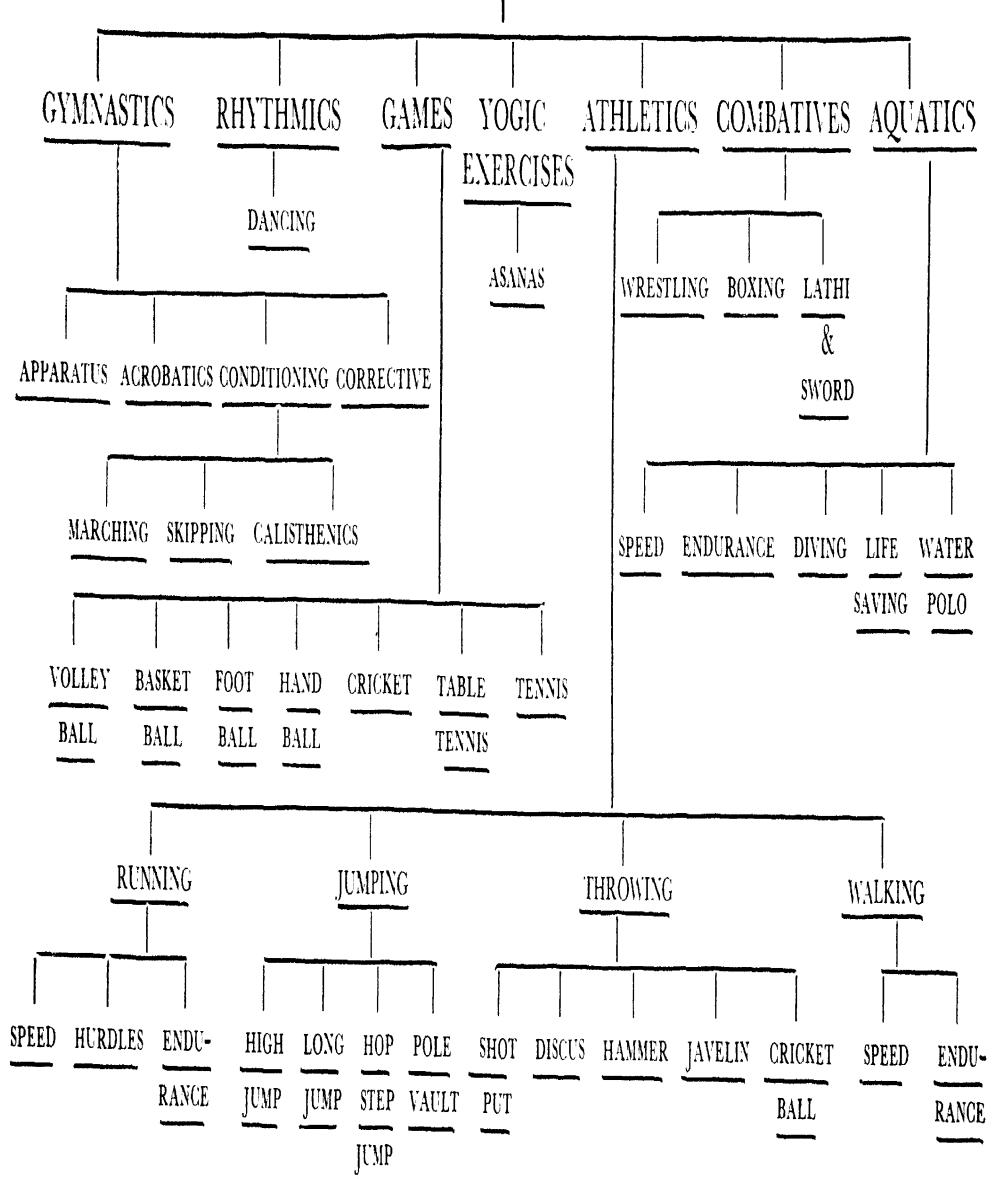
Toutefois, il n'y a pas de plans d'avenir fixes et rigides. Comme ce fut le cas pour la croissance de l'Ashram lui-même, le développement se fera naturellement et librement sans que les circonstances soient soumises à un plan préétabli. La direction est toujours présente et, à chaque étape du progrès, ce qui est le meilleur pour son plein développement sera connu et les mesures appropriées seront prises.

---

*Du point de vue de la vie spirituelle ce n'est pas ce que tu fais qui importe, mais la manière de le faire et la conscience que tu y mets. Souviens-toi sans cesse du Divin et tout ce que tu feras exprimera la Présence Divine. Quand tu consacres au Divin toutes tes actions, il n'y a plus d'activités supérieures ou inférieures ; toutes ont une importance égale : celle qui leur est conférée par la consécration.*

*LA MÈRE*

# PHYSICAL EDUCATION



		GROUP A1.	GROUP A2.	GROUP B	GROUP C	GROUP D	GROUP E
SUNDAY	MORNING				WRESTLING LAKRI PATTA	BOXING LATHI	TENNIS
	EVENING	Imitative Exercises and Exercises in game form	Easy Freehand Exercises, games and races	Boxing Dancing	HAND BALL BASKET BALL	FOOTBALL TENNIS ATHLETICS CRICKET; ASANAS	GYMNASICS ASANAS DANCING
MONDAY	MORNING				BOXING		
	EVENING	Imitative Exercises and Exercises in game form	Easy Freehand Exercises, games and races. Dancing	Minor games	GYMNASICS	VOLLEY BALL HAND BALL BASKET BALL CRICKET; ASANAS	ATHLETICS ASANAS
TUESDAY	MORNING				WRESTLING LAKRI PATTA	WRESTLING	
	EVENING	Imitative Exercises and Exercises in game form	Easy Freehand Exercises, games and races.	Preliminary Gymnastics	ATHLETICS	VOLLEY BALL TENNIS CRICKET; ASANAS	GYMNASICS LATHI ASANAS
WEDNESDAY	MORNING				BOXING	LATHI	TENNIS
	EVENING	Imitative Exercises and Exercises in game form	Easy Freehand Exercises, games and races.	Minor games Dancing	VOLLEY BALL ASANAS	GYMNASICS ATHLETICS TENNIS CRICKET	HAND BALL BASKET BALL
THURSDAY	MORNING				TENNIS	BOXING	
	EVENING	Imitative Exercises and Exercises in game form	Easy Freehand Exercises, games and races.	Preliminary Gymnastics	FOOTBALL	HANDBALL, BASKET BALL, GYMNASICS, ASANAS, ATHLETICS, TENNIS, CRICKET	VOLLEY BALL ASANAS
FRIDAY	MORNING				LATHI	LATHI TENNIS	
	EVENING	Imitative Exercises and Exercises in game form	Easy Freehand Exercises, games and races.	Boxing Dancing	CRICKET	VOLLEY BALL GYMNASICS ATHLETICS TENNIS; ASANAS	HAND BALL BASKET BALL ASANAS
SATURDAY	MORNING				LATHI	WRESTLING TENNIS	
	EVENING	Imitative Exercises and Exercises in game form	Easy Freehand Exercises, games and races.	Preliminary Gymnastics	GYMNASICS	HAND BALL BASKET BALL TENNIS, CRICKET; ASANAS	ATHLETICS ASANAS DANCING

## BULLETIN OF PHYSICAL EDUCATION

### Notes on the Time Table

**Time.** For the A1 and A2 Groups the evening time is from 4-45 P.M. to 5-30 P.M. For the B Group it is from 5-30 P.M. to 6-30 P.M. For all others it is from 5-0 P.M. to 6-30 P.M. The morning hours are from 6-0 A.M. to 7-30 A.M.

**Gymnastics.** In addition to the usual programme, there are arrangements for gymnastic exercises for special groups every morning and every evening after 6-30 P.M. There is also the programme of instructors training in gymnastics to group leaders every evening after 6-30 P.M.

**Special Groups.** There are also programmes for special small groups in various activities after 6-30 P.M. every evening. These programmes are not included in the Time Table in order to avoid making it too complicated.

**Tennis.** Arrangements are ready for night play in tennis. Programmes for this will be announced later.

BULLETIN OF PHYSICAL EDUCATION  
SRI AUROBINDO ASHRAM SCHOOL

---

*Fifth Anniversary Programme*

**1 December 1948**  
**at 5 p.m.**  
**on the School Playground**

1. Chorus (Hindi)
2. Hymn to the Mother (Sanskrit)
3. The Sleeping Beauty (Dance by children)
4. Le Voyage de M. Perrichon (Comedy by Labiche)
5. Rose of God (Poem by Sri Aurobindo)
6. Dance: Efforts towards liberation,  
Liberation and Confusion,  
Invocation and Unity.

**2 December, 1948**  
**at 4-45 p.m.**  
**on the School Playground**

	Groups
1. March past	A.B.C.D.E.
2. Mass drill	B.C.D.E.
3. Lesson	A1.
4. Lathi, dagger and sword	C.D.E.
5. Asan	Ambou
6. Lesson	A2.
7. Boxing	A.B.C.D.
8. Lezime Drill	E.
9. Ground Acrobatics	A.B.C.D.E.
10. Pyramid	A.B.
11. Lakri Patta	C.D.
12. Parallel Bars	C.D.E.
13. Sokol Drill	D.
14. Vaulting	C.D.E.
15. Gymnastic Dance	C.
16. Club Drill	C.E. Leaders

# BULLETIN D'ÉDUCATION PHYSIQUE

## ÉCOLE DE SRI AUROBINDO ASHRAM

### *Cinquième Anniversaire Programme*

**1er Décembre 1948**

**L'après-midi à 17 heures  
au terrain de jeu de l'Ecole**

1. Chœur (Hindi)
2. Hymne à la Mère (Sanskrit)
3. La belle au bois dormant (danse par les enfants)
4. Le voyage de M. Perrichon (comédie de Labiche)
5. Rose of God (Poème de Sri Aurobindo)
6. Danse: Efforts pour la liberté,  
Libération et Confusion,  
Invocation et Unité.

**2 décembre 1948**

**Le soir à 17 heures moins 1/4  
au terrain de jeu de l'Ecole**

Groupes

1. Défilé	A.B.C.D.E.
2. Exercices d'ensemble	B.C.D.E.
3. Leçon	A1.
4. Jeux de lathis, de poignards et de bâtons	C.D.E.
5. Asana	Ambou
6. Leçon	A2.
7. Boxe	A.B.C.D.
8. Exercices de lézimes	E.
9. Acrobaties	A.B.C.D.E.
10. Pyramide humaine	A.B.
11. Lakri Patta	C.D.
12. Barres parallèles	C.D.E.
13. Exercices des Sokols	D.
14. Voltige	C.D.E.
15. Danse gymnastique	C.
16. Exercices de mils	les chefs de C.E.

## **EXPLANATORY NOTES ON THE ILLUSTRATIONS**

Page (27) Scenes from the dance "The Sleeping Beauty"  
i) Dance of the fairies      ii) Dance of the Princess  
iii) The Prince Charming      iv) Group of some of the dancers awakens the Princess.

Page (28) Scenes from "Le Voyage de M. Perrichon"

Page (29) The Dance "Our Mother India"

Page (30) "The Rose of God"

Page (31) A characteristic dance pose

Page (32) The March Past  
i) The Drums      ii) The ladies section

Page (33) Mass Drill ; four movements

Page (34) Asanas :  
i) BHADRASAN      ii) DHANURASAN  
iii) GARBHASAN      iv) SUPTASHIRASAN

Page (35) Boxing

Page (36) i) & ii) Lezime Drill  
iii) & iv) Club Drill

Page (37) Four Pyramids

Page (38) i) Acrobatic Pose      ii) Pyramid  
iii) Roller Balancing      iv) The Human Doll

Page (39) Vaulting:      i) Back Vault      ii) Side Vault  
Parallel Bar:      iii) Clapping      iv) Weathercock

Page (40) The Human Doll

Page (41) Pole Balancing on chin

Page (42) Face Vault





Les dons des fées



LA BELLE AU BOIS DORMANT

Danse de la princesse



Le prince charmant réveillant la princesse



Quelques personnages de la belle au bois dormant

Scènes du Voyage de M. Perrichon

25

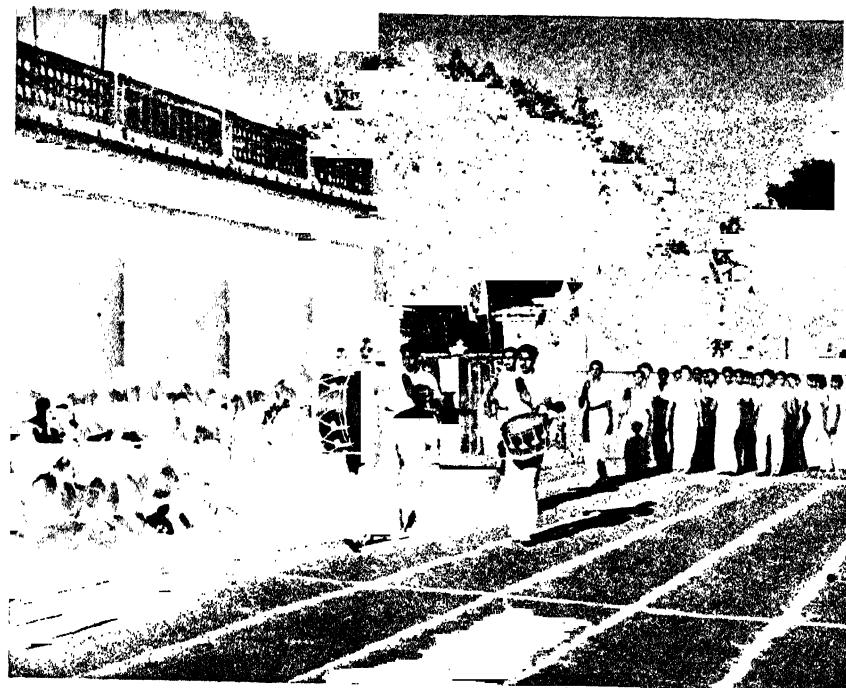




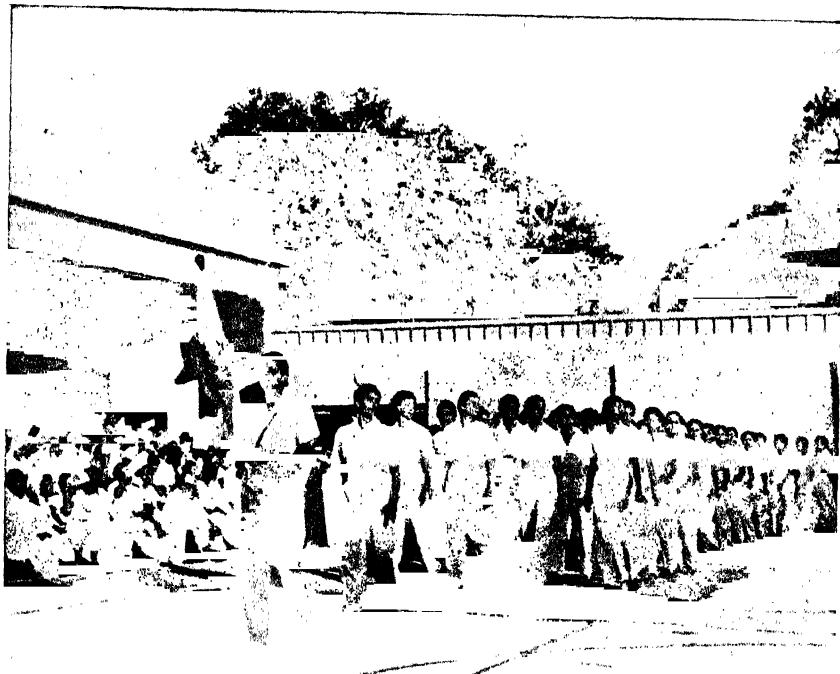
Danse de notre Mère l'Inde

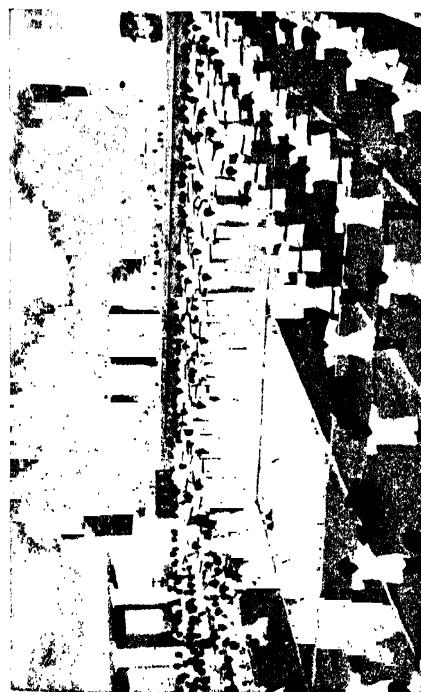






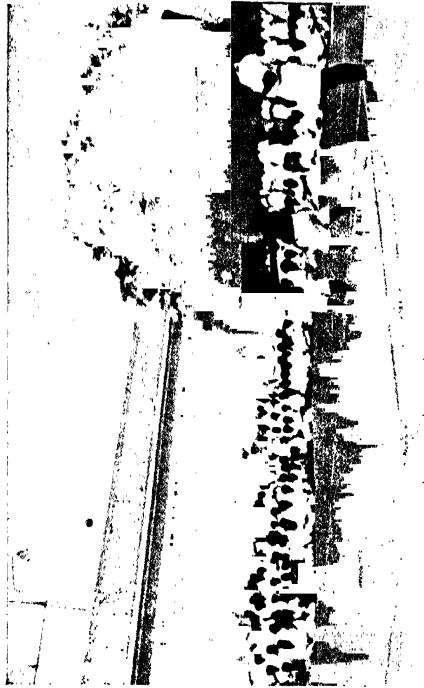
Défilé—Les tambours





Exercice d'ensemble

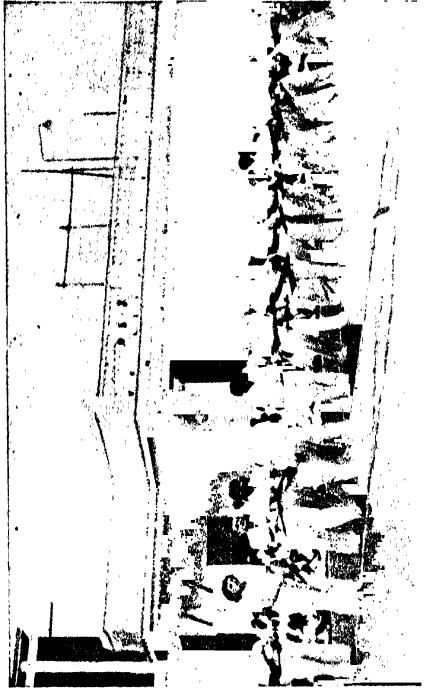
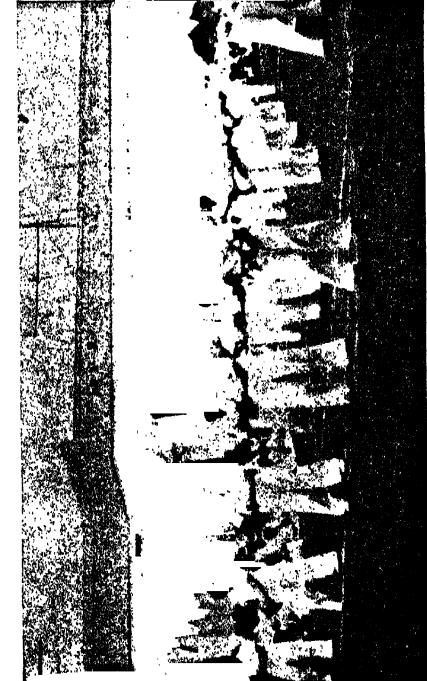




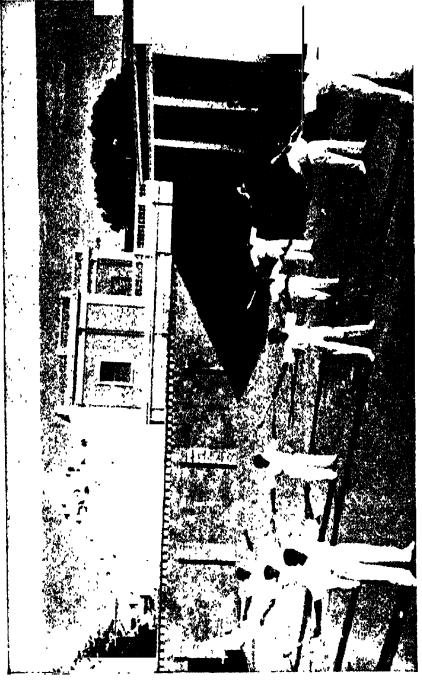
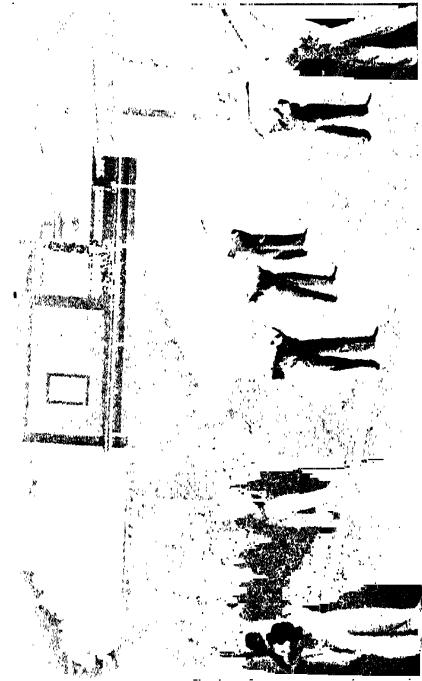
Boxe



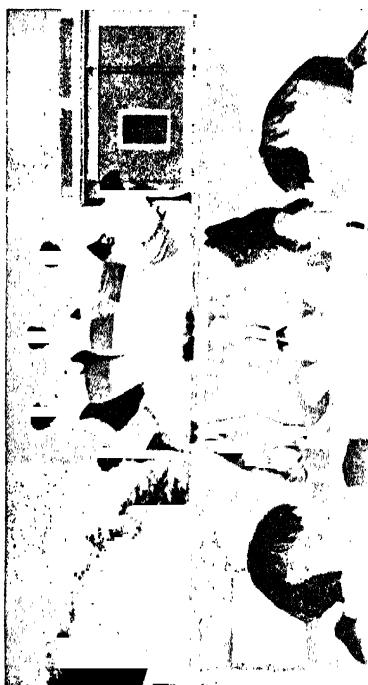
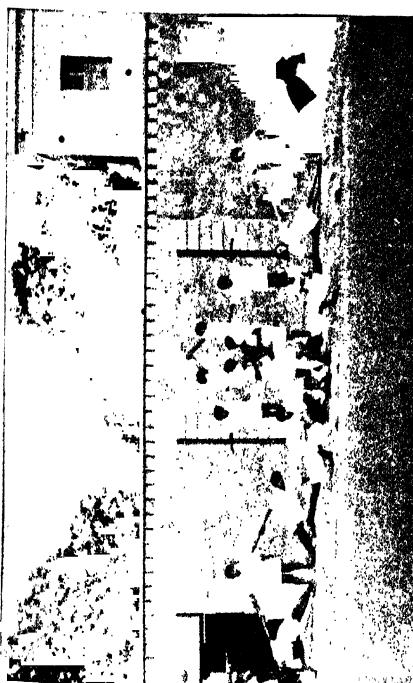
**Exercices de l'étrime**



**Exercices de mât**

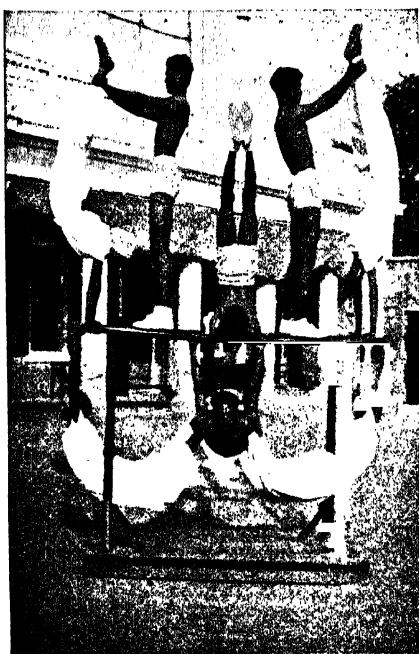


Pyramide humaine

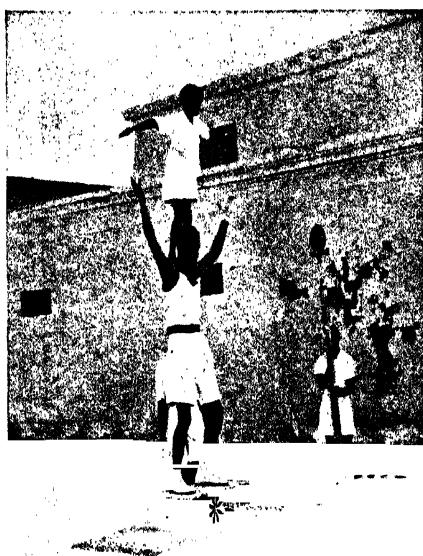




**Acrobatie**



**Pyramide**



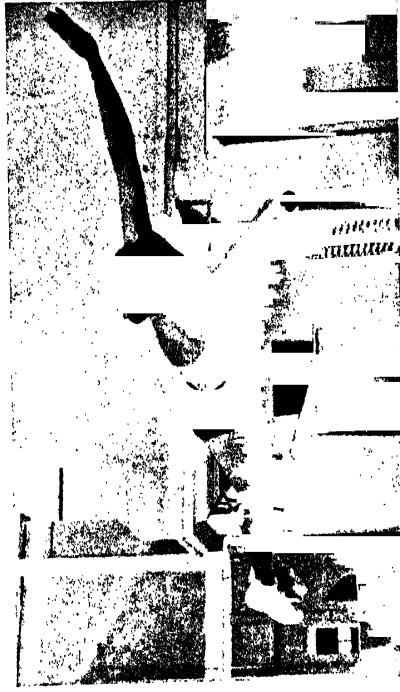
**Équilibre**



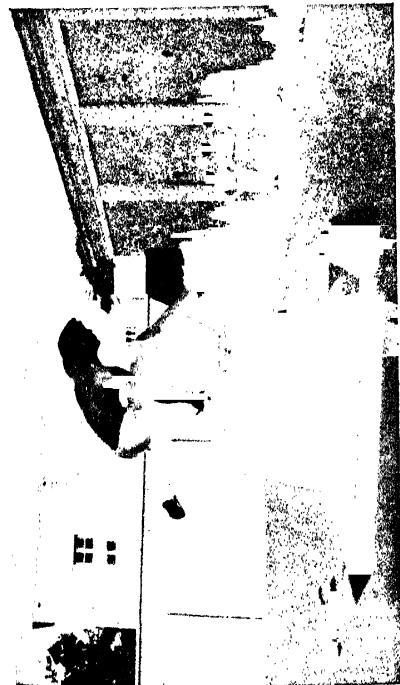
**La poupée humaine**



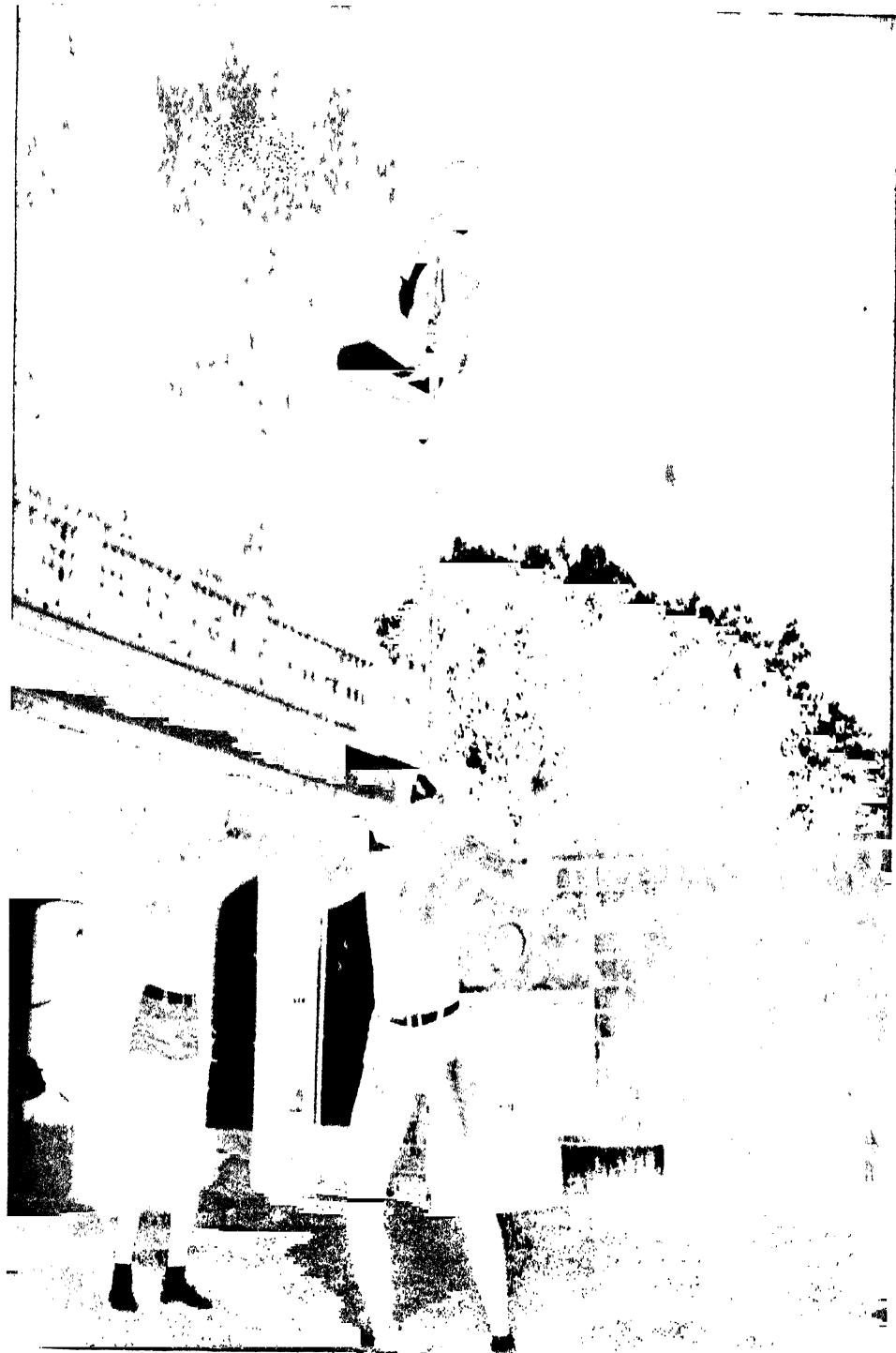
Voltige



Barres parallèles







**Voltige**











## Bulletin of Physical Education

*Bulletin d'Education Physique*

April 1949

*Contents :*

THE PERFECTION OF THE BODY	— <i>Sri Aurobindo</i>
YOUTH	— <i>The Mother</i>
CONCENTRATION AND DISPERSION	
OUR FLAG AND THE COVER	
PHYSICAL EDUCATION SCHEMES	
THE GAMES TOURNAMENTS	
PRIZE CARDS	
ILLUSTRATIONS	

*Table des Matières :*

LA PERFECTION DU CORPS	— <i>Sri Aurobindo</i>
LA JEUNESSE	— <i>La Mère</i>
CONCENTRATION ET DISPERSION	
NOTRE COUVERTURE ET NOTRE DRAPEAU	
LE PROGRAMME D'EDUCATION PHYSIQUE	
TOURNOIS SPORTIFS	
CARTES DE PRIX	
ILLUSTRATIONS	

*Published by*  
**SRI AUROBINDO ASHRAM**  
**PONDICHERRY**

**IMPRIMERIE DE SRI AUROBINDO ASHRAM**  
**PONDICHÉRY**

*Message from Sri Aurobindo*

## *Perfection of the Body*

THE perfection of the body, as great a perfection as we can bring about by the means at our disposal, must be the ultimate aim of physical culture. Perfection is the true aim of all culture, the spiritual and psychic, the mental, the vital and it must be the aim of our physical culture also. If our seeking is for a total perfection of the being, the physical part of it cannot be left aside; for the body is the material basis, the body is the instrument which we have to use. *Shariram khalu dharma-sadhanam*, says the old Sanskrit adage,—the body is the means of fulfilment of dharma, and dharma means every ideal which we can propose to ourselves and the law of its working out and its action. A total perfection is the ultimate aim which we set before us, for our ideal is the Divine Life which we wish to create here, the life of the Spirit fulfilled on earth, life accomplishing its own spiritual transformation even here on earth in the conditions of the material universe. That cannot be unless the body too undergoes a transformation, unless its action and functioning attain to a supreme capacity and the perfection which is possible to it or which can be made possible.

I have already indicated in a previous message a relative perfection of the physical consciousness in the body and of the mind, the life, the character which it houses as, no less than an awakening and development of the body's own native capacities, a desirable outcome of the exercises and practices of the physical culture to which we have commenced to give in this Ashram a special attention and scope. A development of the physical consciousness must always be a considerable part of our aim, but for that the right development of the body itself is an essential element; health, strength, fitness are the first needs, but the physical frame itself must be the best possible. A divine life in a material world implies necessarily a union of the two ends of existence, the spiritual summit and the material base. The soul with the basis of its life established in Matter ascends to the heights of the Spirit but does not cast away its base, it joins the heights and the depths together. The Spirit descends into Matter and the material world with all its lights and glories and powers and with them fills and transforms life in the

## *La Perfection du Corps*

**L**A perfection du corps, une perfection aussi grande qu'il nous est possible de l'obtenir par les moyens dont nous disposons, doit être le but final de la culture physique. La perfection est le vrai but de toute culture, la culture spirituelle et la psychique, la mentale, la vitale, et elle doit être aussi le but de notre culture physique. Si nous recherchons la perfection totale de l'être, la partie physique ne peut pas être laissée de côté; car le corps est la base matérielle, le corps est l'instrument qu'il nous faut utiliser. *Sharīram khalu dharmasādhanam*, comme dit le vieil adage sanscrit,—le corps est le moyen d'accomplissement du "dharma" (la loi), et *dharma* veut dire tout idéal que nous pouvons nous proposer, et la loi de son exécution et de son action. Une perfection totale est le but final que nous nous proposons, car notre idéal est la vie divine que nous voulons créer ici-bas, la vie de l'esprit réalisée sur terre, la vie accomplissant sa propre transformation spirituelle, ici-même sur la terre dans les conditions de l'univers matériel. Cela ne peut être, à moins que le corps lui-même ne soit soumis à la transformation, à moins que son action et que ses fonctions n'atteignent la capacité suprême et la perfection qui lui est possible ou qui peut lui être rendue possible.

Dans un message précédent, j'ai déjà indiqué qu'une perfection relative de la conscience physique dans le corps, avec la pensée, la vie et le caractère qu'il abrite, est, autant que l'éveil et le développement des capacités propres au corps, un résultat désirable des exercices et des pratiques de la culture physique auxquels nous avons commencé à donner une attention et une importance spéciales dans notre Ashram. Le développement de la conscience physique doit toujours être une importante partie de notre but; mais pour cela le développement correct du corps lui-même est un élément essentiel; la santé, la force, l'aptitude sont les premiers besoins; mais la forme physique elle-même doit être la meilleure qu'on puisse avoir. La vie divine dans un monde matériel implique nécessairement l'union des deux extrémités de l'existence, le sommet spirituel et la base matérielle. L'âme avec la base de sa vie établie dans la matière s'élève vers les hauteurs de l'esprit, mais ne rejette pas sa base, elle est le lien entre les hauteurs et les profondeurs.

## BULLETIN OF PHYSICAL EDUCATION

material world so that it becomes more and more divine. The transformation is not a change into something purely subtle and spiritual to which Matter is in its nature repugnant and by which it is felt as an obstacle or as a shackle binding the Spirit; it takes up Matter as a form of the Spirit though now a form which conceals and turns it into a revealing instrument, it does not cast away the energies of Matter, its capacities, its methods; it brings out their hidden possibilities, uplifts, sublimates, discloses their innate divinity. The divine life will reject nothing that is capable of divinisation; all is to be seized, exalted, made utterly perfect. The mind now still ignorant, though struggling towards knowledge, has to rise towards and into the supramental light and truth and bring it down so that it shall suffuse our thinking and perception and insight and all our means of knowing till they become radiant with the highest truth in their inmost and outermost movements. Our life, still full of obscurity and confusion and occupied with so many dull and lower aims, must feel all its urges and instincts exalted and irradiated and become a glorious counterpart of the supramental super-life above. The physical consciousness and physical being, the body itself must reach a perfection in all that it is and does which now we can hardly conceive. It may even in the end be suffused with a light and beauty and bliss from the Beyond and the life divine assume a body divine.

But first the evolution of the nature must have reached a point at which it can meet the Spirit direct, feel the aspiration towards the spiritual change and open itself to the workings of the Power which shall transform it. A supreme perfection, a total perfection is possible only by a transformation of our lower or human nature, a transformation of the mind into a thing of light, our life into a thing of power, an instrument of right action, right use for all its forces, of a happy elevation of its being lifting it beyond its present comparatively narrow potentiality for a self-fulfilling force of action and joy of life. There must be equally a transforming change of the body by a conversion of its action, its functioning, its capacities as an instrument beyond the limitations by which it is clogged and hampered even in its greatest present human attainment. In the totality of the change we have to achieve, human means and forces too have to be taken up, not dropped but used and magnified to their utmost possibility as part of the new life. Such a sublimation of our present human powers of mind and life into elements of a divine life on earth can be conceived without much difficulty; but in what figure shall we conceive the perfection of the body?

## BULLETIN D'ÉDUCATION PHYSIQUE

L'esprit descend dans la matière et le monde matériel, avec toutes ses lumières, ses gloires et ses puissances, et par elles, remplit et transforme la vie dans le monde matériel, afin qu'elle devienne de plus en plus divine. La transformation n'est pas un changement en un état purement subtil et spirituel pour lequel la matière est, dans sa nature même, répugnante, et qui la sent comme un obstacle ou une chaîne entravant l'esprit; il acceptera la matière comme une forme de l'esprit quoiqu'elle soit pour le moment une forme qui le cache, et la changera en un instrument révélateur; il ne rejettéra pas les énergies de la matière, ses capacités, ses méthodes, mais révèlera leurs possibilités cachées, les soulèvera, les sublimera, mettra au jour leur divinité innée. La vie divine ne rejettéra rien qui soit capable de divinisation, tout doit être saisi, exalté et rendu entièrement parfait. La pensée encore ignorante, quoique s'efforçant vers la connaissance, doit s'élever jusqu'à la lumière, la vérité supramentale et pénétrer en elle, pour la faire descendre afin qu'elle se répande dans notre pensée, notre perception et notre vision et dans tous nos moyens de connaissance au point qu'ils irradiient la plus haute vérité dans leurs mouvements les plus extérieurs et les plus profonds. Notre vie, encore pleine d'obscurité et de confusion et occupée de tant de motifs inférieurs et ternes, doit sentir tous ses désirs et ses instincts exaltés et radieux et doit devenir une contrepartie glorieuse de la lumière supérieure supramentale qui est au-dessus. La conscience physique et l'être physique, le corps lui-même doit atteindre la perfection dans tout ce qu'il est et tout ce qu'il fait, une perfection que pour le moment il peut à peine concevoir. A la fin il sera même pénétré d'une lumière, d'une beauté et d'une béatitude venant d'au delà; et la vie divine assumera un corps divin.

Mais d'abord l'évolution de la nature doit avoir atteint un point où elle peut entrer en contact direct avec l'esprit, sentir l'aspiration pour le changement spirituel et s'ouvrir au pouvoir qui la transformera. Une perfection suprême, une perfection totale n'est possible que par la transformation de notre nature inférieure ou humaine, la transformation de la pensée en une chose lumineuse, de notre vie en un élément de pouvoir, un instrument d'action juste, d'usage correct pour toutes ses forces, d'une élévation heureuse de son être, le soulevant au delà de ses possibilités présentes relativement étroites, vers une force s'accomplissant elle-même dans l'action et la joie d'être. Il doit y avoir également une transformation analogue du corps par une conversion de son action, son fonctionnement, ses capacités comme instrument dépassant les limitations qui l'obstruent et l'entravent même dans ses plus grands accom-

## BULLETIN OF PHYSICAL EDUCATION

In the past the body has been regarded by spiritual seekers rather as an obstacle, as something to be overcome and discarded than as an instrument of spiritual perfection and a field of the spiritual change. It has been condemned as a grossness of Matter, as an insuperable impediment and the limitations of the body as something unchangeable making transformation impossible. This is because the human body even at its best seems only to be driven by an energy of life which has its own limits and is debased in its smaller physical activities by much that is petty or coarse or evil, the body in itself is burdened with the inertia and inconsciousness of Matter, only partly awake and, although quickened and animated by a nervous activity, subconscious in the fundamental action of its constituent cells and tissues and their secret workings. Even in its fullest strength and force and greatest glory of beauty, it is still a flower of the material Inconsciousness; the unconscious is the soil from which it has grown and at every point opposes a narrow boundary to the extension of its powers and to any effort of radical self-exceeding. But if a divine life is possible on earth, then this self-exceeding must also be possible.

In the pursuit of perfection we can start at either end of our range of being and we have then to use, initially at least, the means and processes proper to our choice. In Yoga the process is spiritual and psychic; even its vital and physical processes are given a spiritual or psychic turn and raised to a higher motion than belongs properly to the ordinary life and Matter, as for instance in the Hathayogic and Rajayogic use of the breathing or the use of Asana. Ordinarily a previous preparation of the mind and life and body is necessary to make them fit for the reception of the spiritual energy and the organisation of psychic forces and methods, but this too is given a special turn proper to the Yoga. On the other hand, if we start in any field at the lower end we have to employ the means and processes which Life and Matter offer to us and respect the conditions and what we may call the technique imposed by the vital and the material energy. We may extend the activity, the achievement, the perfection attained beyond the initial, even beyond the normal possibilities but still we have to stand on the same base with which we started and within the boundaries it gives to us. It is not that the action from the two ends cannot meet and the higher take into itself and uplift the lower perfection; but this can usually be done only by a transition from the lower to a higher outlook, aspiration and motive: this we shall have to do if our aim is to transform the human into the divine life. But here there comes in the necessity of taking up the activities

## BULLETIN D'ÉDUCATION PHYSIQUE

plissements humains actuels. Dans la totalité du changement qu'il nous faut accomplir, les moyens et les forces humaines doivent être employés, non abandonnés, mais, au contraire, utilisés et amplifiés au maximum de leur possibilité, comme une partie de la vie nouvelle. Une telle transformation de nos puissances humaines actuelles de pensée et de vie en éléments d'une vie divine sur terre, peut être conçue sans grande difficulté, mais sous quelle forme concevrons-nous la perfection du corps?

Dans le passé, le corps était considéré par les chercheurs spirituels comme un obstacle, comme quelque chose qui doit être surmonté et rejeté, plutôt que comme un instrument de perfection spirituelle et un champ pour le changement spirituel. Il a été condamné comme une grossièreté de la matière, comme un encombrement insurmontable, et les limitations du corps comme quelque chose qui ne peut être changé, rendant la transformation impossible. Ceci est parce que le corps humain, même dans son état le meilleur, paraît n'être mû que par une énergie de vie qui a ses propres limites, et qui est, dans ses plus petites activités physiques, avilie par un grand nombre de mouvements mesquins, vulgaires ou mauvais; le corps lui-même est accablé par l'inertie et l'inconscience de la matière, éveillé seulement partiellement et, quoique hâté et animé par une activité nerveuse, il est subconscient dans l'action fondamentale des cellules et des tissus qui le constituent et dans leurs travaux secrets. Même dans la plénitude de sa force et de sa vigueur, et dans sa plus grande gloire de beauté, il est encore une fleur de l'inconscience matérielle; l'inconscient est le sol d'où il a poussé, et en tout point il oppose une limite étroite à l'extension de ses pouvoirs et à tout effort pour se surpasser soi-même radicalement. Mais si une vie divine est possible sur terre, ce surpassement de soi aussi doit être possible.

Dans notre poursuite de la perfection, nous pouvons partir d'un des deux bouts de l'extension de notre être, et nous devons alors nous servir, tout au moins au début, des moyens et des procédés propres à notre choix. Dans le yoga le procédé est spirituel et psychique; même les procédés vitaux et physiques prennent une coloration spirituelle ou psychique, et s'élèvent à un mouvement supérieur à celui qui appartient en propre à la vie ordinaire et à la matière, comme par exemple, dans le hathayoga et le rājayoga, l'usage de la respiration ou des āsanas. D'ordinaire une préparation préalable de la pensée, de la vie et du corps est nécessaire pour les rendre aptes à recevoir l'énergie spirituelle et l'organisation des forces et des méthodes psychiques; mais à cela aussi est donnée une orientation propre au yoga. D'autre part, si nous commençons à un point quelconque de l'extrême inférieure, nous devons employer les

## BULLETIN OF PHYSICAL EDUCATION

of human life and sublimating them by the power of the spirit. Here the lower perfection will not disappear; it will remain but will be enlarged and transformed by the higher perfection which only the power of the spirit can give. This will be evident if we consider poetry and art, philosophic thought, the perfection of the written word or the perfect organisation of earthly life: these have to be taken up and the possibilities already achieved or whatever perfection has already been attained included in a new and greater perfection but with the larger vision and inspiration of a spiritual consciousness and with new forms and powers. It must be the same with the perfection of the body.

The taking up of life and Matter into what is essentially a spiritual seeking, instead of the rejection and ultimate exclusion of them which was the attitude of a spirituality that shunned or turned away from life in the world, involves certain developments which a spiritual institution of the older kind could regard as foreign to its purpose. A divine life in the world or an institution having that for its aim and purpose cannot be or cannot remain something outside or entirely shut away from the life of ordinary men in the world or unconcerned with the mundane existence; it has to do the work of the Divine in the world and not a work outside or separate from it. The life of the ancient Rishis in their Ashramas had such a connection; they were creators, educators, guides of men and the life of the Indian people in ancient time was largely developed and directed by their shaping influence. The life and activities involved in the new endeavour are not identical but they too must be an action upon the world and a new creation in it. It must have contacts and connections with it and activities which take their place in the general life and whose initial or primary objects may not seem to differ from those of the same activities in the outside world. In our Ashram here we have found it necessary to establish a school for the education of the children of the resident sadhaks teaching upon familiar lines though with certain modifications and taking as part and an important part of their development an intensive physical training which has given form to the sports and athletics practised by the Jeunesse Sportive of the Ashram and of which this Bulletin is the expression. It has been questioned by some what place sports can have in an Ashram created for spiritual seekers and what connection there can be between spirituality and sports. The first answer lies in what I have already written about the connections of an institution of this kind with the activities of the general life of men and what I have indicated in the previous number as to the utility such a training can have for the life

## BULLETIN D'ÉDUCATION PHYSIQUE

moyens et les procédés que la vie et la matière nous offrent, et respecter les conditions, ce que nous pourrions appeler la technique imposée par l'énergie vitale et matérielle. Nous pouvons pousser l'activité, l'accomplissement, la perfection obtenus, au delà des possibilités initiales, même au delà des possibilités normales, mais cependant nous devons nous maintenir sur la même base d'où nous avons commencé et dans les limites qu'elle nous donne. Ce n'est pas que l'action d'une extrémité et celle de l'autre ne puissent se rencontrer et que la perfection d'en haut ne puisse prendre au dedans d'elle et soulever la perfection d'en bas; mais généralement ceci ne peut être fait que si le point de vue, l'aspiration et le motif inférieurs sont transmués en un point de vue, une aspiration et un motif supérieurs; c'est ce qu'il nous faudra faire si notre but est de transformer la vie humaine en vie divine. Mais ici intervient la nécessité de se saisir des activités de la vie humaine et de les sublimer par le pouvoir de l'esprit. En ceci la perfection d'en-bas ne disparaîtra pas; elle demeurera, mais sera élargie et transformée par la perfection d'en haut que seul le pouvoir de l'esprit peut donner. Ceci sera évident si nous considérons la poésie et l'art, la pensée philosophique, la perfection de la parole écrite ou l'organisation parfaite de la vie terrestre: tous doivent être pris, et les possibilités déjà accomplies ou la perfection déjà obtenue doivent être incluses dans une nouvelle et plus grande perfection, mais avec la vision et l'inspiration plus vastes d'une conscience spirituelle et dans de nouvelles formes et de nouveaux pouvoirs. Il doit en être de même pour la perfection du corps.

L'adoption de la vie et de la matière dans ce qui est nécessairement une recherche spirituelle, au lieu de leur rejet et de leur exclusion finale qui était l'attitude d'une spiritualité qui repoussait ou se détournait de la vie dans le monde, comporte certains développements qu'une institution spirituelle de l'ancien type regarderait comme étrangers à son but. La vie divine dans le monde, ou une institution ayant ce but et ce mobile, ne peut pas rester entièrement en dehors ou fermée à la vie des hommes ordinaires dans le monde, ou n'ayant rien à faire avec l'existence mondaine; elle doit faire le travail du Diyin dans le monde, et non pas un travail en dehors ou séparé de lui. La vie des anciens Rishis dans leurs Ashrams avait une telle relation; ils étaient des créateurs, des éducateurs, des guides des hommes, et la vie du peuple indien dans l'ancien temps était largement développée et dirigée par leur influence formatrice. La vie et les activités incluses dans la nouvelle entreprise ne sont point identiques, mais elles aussi doivent être une action sur le monde et une nouvelle création en lui. Celle-ci doit avoir un contact et une relation avec

## BULLETIN OF PHYSICAL EDUCATION

of a nation and its benefit for the international life. Another answer can occur to us if we look beyond first objects and turn to the aspiration for a total perfection including the perfection of the body.

In the admission of an activity such as sports and physical exercises into the life of the Ashram it is evident that the methods and the first objects to be attained must belong to what we have called the lower end of the being. Originally they have been introduced for the physical education and bodily development of the children of the Ashram School and these are too young for a strictly spiritual aim or practice to enter into their activities and it is not certain that any great number of them will enter the spiritual life when they are of an age to choose what shall be the direction of their future. The object must be the training of the body and the development of certain parts of mind and character so far as this can be done by or in connection with this training and I have already indicated in a previous number how and in what directions this can be done. It is a relative and human perfection that can be attained within these limits; anything greater can be reached only by the intervention of higher powers, psychic powers, the power of the spirit. Yet what can be attained within the human boundaries can be something very considerable and sometimes immense: what we call genius is part of the development of the human range of being and its achievements, especially in things of the mind and will, can carry us halfway to the divine. Even what the mind and will can do with the body in the field proper to the body and its life, in the way of physical achievement, bodily endurance, feats of prowess of all kind, a lasting activity refusing fatigue or collapse and continuing beyond what seems at first to be possible, courage and refusal to succumb under an endless and murderous physical suffering, these and other victories of many kinds sometimes approaching or reaching the miraculous are seen in the human field and must be reckoned as a part of our concept of a total perfection. The unflinching and persistent reply that can be made by the body as well as the mind of man and by his life energy to whatever call can be imposed on it in the most difficult and discouraging circumstances by the necessities of war and travel and adventure is of the same kind and their endurance can reach astounding proportions and even the Inconscient in the body seems to be able to return a surprising response.

The body, we have said, is a creation of the Inconscient and itself inconscient or at least subconscious in parts of its self and much of its hidden action; but what we call the Inconscient is an appearance, a dwelling place, an instrument of a secret Consciousness or a Superconscious

## BULLETIN D'ÉDUCATION PHYSIQUE

lui et avec les activités qui prennent place dans la vie générale et dont les objets initiaux et premiers peuvent ne pas sembler différer de ceux des activités semblables dans le monde extérieur. Ici, dans notre Ashram, nous avons trouvé nécessaire d'ouvrir une école pour les enfants des disciples résidents, dans laquelle on enseigne selon des lignes familières, avec certaines modifications, en adoptant comme une partie, et une partie importante, du développement, un entraînement physique intensif qui a donné naissance aux sports et à l'athlétisme pratiqués par la jeunesse sportive de l'Ashram, et dont ce Bulletin est l'expression. Certains ont demandé quelle place les sports pouvaient avoir dans un Ashram fondé pour les chercheurs spirituels, et quelle connection peut exister entre la spiritualité et les sports. La première réponse se trouve dans ce que j'ai déjà écrit sur les relations entre une institution de ce genre et les activités de la vie générale des hommes, et dans ce que j'ai indiqué, dans le numéro précédent, sur l'utilité qu'un tel entraînement peut avoir pour la vie d'une nation, et le bénéfice que peut en tirer la vie internationale. Une autre réponse peut nous venir, si nous regardons au delà des premiers objets et que nous nous tournions vers l'aspiration pour une perfection totale, comprenant la perfection du corps.

Quand nous admettons dans la vie de l'Ashram une activité telle que les sports et les exercices physiques, il est évident que les méthodes et les premiers objets à atteindre doivent appartenir à ce que nous avons appelé l'extrémité inférieure de l'être. Tout d'abord ils ont été introduits en vue de l'éducation physique et du développement corporel des enfants de l'école de l'Ashram; et ceux-ci sont trop jeunes pour qu'une fin ou une pratique purement spirituelle puisse pénétrer leurs activités; d'ailleurs, il n'est pas certain qu'un grand nombre d'entre eux adopteront la vie spirituelle, quand ils seront en âge de choisir quelle sera l'orientation de leur avenir. L'objet doit être l'entraînement du corps et le développement de certaines facultés de la pensée et du caractère autant que cela peut être fait par cet entraînement ou en rapport avec lui, et j'ai déjà indiqué dans le numéro précédent comment et dans quelles directions cela peut être fait. C'est une perfection humaine et relative qui peut être obtenue dans ces limites; quoi que ce soit de plus grand ne peut être atteint que par l'intervention de pouvoirs supérieurs, pouvoirs psychiques, pouvoirs de l'esprit. Cependant ce qui peut être au dedans des frontières humaines, peut être quelque chose de très considérable et même parfois immense; ce que nous appelons génie fait partie du développement dans le champ de l'existence humaine, et ses réalisations spécialement dans les choses de la pensée et de la volonté peuvent nous conduire à mi-chemin

## BULLETIN OF PHYSICAL EDUCATION

which has created the miracle we call the universe. Matter is the field and the creation of the Inconscient and the perfection of the operations of inconscient Matter, their perfect adaptation of means to an aim and end, the wonders they perform and the marvels of beauty they create, testify, in spite of all the ignorant denial we can oppose, to the presence and power of consciousness of this Superconsciousness in every part and movement of the material universe. It is there in the body, has made it and its emergence in our consciousness is the secret aim of evolution and the key to the mystery of our existence.

In the use of such activities as sports and physical exercises for the education of the individual in childhood and first youth, which should mean the bringing out of his actual and latent possibilities to their fullest development, the means and methods we must use are limited by the nature of the body and its aim must be such relative human perfection of the body's powers and capacities and those of the powers of mind, will, character, action of which it is at once the residence and the instrument so far as these methods can help to develop them. I have written sufficiently about the mental and moral parts of perfection to which these pursuits can contribute and this I need not repeat here. For the body itself the perfections that can be developed by these means are those of its natural qualities and capacities and, secondly, the training of its general fitness, as an instrument for all the activities which may be demanded from it by the mind and the will, by the life-energy or by the dynamic perceptions, impulses and instincts of our subtle physical being which is an unrecognised but very important element and agent in our nature. Health and strength are the first conditions for the natural perfection of the body, not only muscular strength and the solid strength of the limbs and physical stamina, but the finer, alert and plastic and adaptable force which our nervous and subtle physical parts can put into the activities of the frame. There is also the still more dynamic force which a call upon the life-energies can bring into the body and stir it to greater activities, even feats of the most extraordinary character of which in its normal state it would not be capable. There is also the strength which the mind and will by their demands and stimulus and by their secret powers which we use or by which we are used without knowing clearly the source of their action can impart to the body or impose upon it as masters and inspirers. Among the natural qualities and powers of the body which can be thus awakened, stimulated and trained to a normal activity we must reckon dexterity and stability in all kinds of physical action such as swiftness in the race, dexterity in combat, skill and endurance

## BULLETIN D'ÉDUCATION PHYSIQUE

vers le Divin. Même ce que la pensée et la volonté peuvent faire du corps dans le champ propre au corps et à la vie, dans le sens des accomplissements physiques, l'endurance corporelle, les merveilles des prouesses de tout genre, la durée d'une activité qui n'accepte ni la fatigue ni l'affaissement et se prolonge au delà de ce qui paraît tout d'abord possible, le courage et le refus de succomber en dépit d'une souffrance physique interminable et meurrière, ces victoires et beaucoup d'autres du même genre qui sont proches du miracle et parfois l'atteignent, se rencontrent comme faisant partie de notre conception d'une perfection totale. La réponse ferme et persistante faite par le corps à n'importe quelle demande qui puisse lui être imposée, dans les circonstances les plus difficiles et les plus décourageantes, provenant des nécessités de la guerre, du voyage ou de l'aventure, est de la même nature que celle de la pensée de l'homme et de son énergie vitale; leur endurance peut atteindre des proportions surprenantes; même l'inconscient dans le corps semble capable de fournir une réponse étonnante.

Ainsi que nous l'avons dit, le corps est une création de l'inconscient et est lui-même inconscient, ou en tout cas subconscient dans certaines de ses parties et dans beaucoup de son action cachée; mais ce que nous dénommons l'inconscient est une apparence, la demeure ou l'instrument d'une conscience secrète ou supraconsciente qui a créé le miracle qui s'appelle l'univers. La matière est le champ et la création de l'inconscient, et la perfection des opérations de la matière inconsciente, leur adaptation parfaite des moyens à un but et une fin, les merveilles qu'elles accomplissent et les splendeurs de beauté qu'elles créent, témoignent, en dépit de tous les démentis ignorants que nous pouvons leur imposer, de la présence et du pouvoir conscient de cette supraconscience dans toutes les parties et tous les mouvements de l'univers matériel. Elle est là dans le corps, elle l'a fait, et son apparition dans la conscience est le but secret de l'évolution et la clef du mystère de notre existence.

Dans l'emploi d'activités telles que les sports et les exercices physiques, pour l'éducation de l'individu dans l'enfance et la première jeunesse, ce qui signifie l'expression de ses possibilités présentes et latentes jusqu'à leur plein développement, les moyens et les méthodes que nous devons utiliser, sont limités par la nature du corps; et leur but doit être la perfection humaine relative des pouvoirs et des capacités du corps, ainsi que des pouvoirs de la pensée, de la volonté et du caractère, de l'activité desquels le corps est à la fois la résidence et l'instrument, en tant que ces méthodes peuvent aider à les développer. J'ai suffisamment écrit sur les parties mentales et morales de la perfection auxquelles ces entre-

## BULLETIN OF PHYSICAL EDUCATION

of the mountaineer, the constant and often extraordinary response to all that can be demanded from the body of the soldier, sailor, traveller or explorer to which I have already made reference or in adventure of all kinds and all the wide range of physical attainment to which man has accustomed himself or to which he is exceptionally pushed by his own will or by the compulsion of circumstance. It is a general fitness of the body for all that can be asked from it which is the common formula of all this action, a fitness attained by a few or by many, that could be generalised by an extended and many-sided physical education and discipline. Some of these activities can be included under the name of sports; there are others for which sport and physical exercises can be an effective preparation. In some of them a training for common action, combined movement, discipline are needed and for that our physical exercises can make one ready; in others a developed individual will, skill of mind and quick perception, forcefulness of life energy and subtle physical impulsion are more prominently needed and may even be the one sufficient trainer. All must be included in our conception of the natural powers of the body and its capacity and instrumental fitness in the service of the human mind and will and therefore in our concept of the total perfection of the body.

There are two conditions for this perfection, an awakening in as great an entirety as possible of the body consciousness and an education, an evocation of its potentialities, also as entire and fully developed and, it may be, as many-sided as possible. The form or body is, no doubt, in its origin a creation of the Inconscient and limited by it on all sides, but still of the Inconscient developing the secret consciousness concealed within it and growing in light of knowledge, power and Ananda. We have to take it at the point it has reached in its human evolution in these things, make as full a use of them as may be and, as much as we can, further this evolution to as high a degree as is permitted by the force of the individual temperament and nature. In all forms in the world there is a force at work, unconsciously active or oppressed by inertia in its lower formulations, but in the human being conscious from the first, with its potentialities partly awake, partly asleep or latent: what is awake in it we have to make fully conscious; what is asleep we have to arouse and set to its work; what is latent we have to evoke and educate. Here there are two aspects of the body consciousness, one which seems to be a kind of automatism carrying on its work in the physical plane without any intervention of the mind and in parts even beyond any possibility of direct observation by the mind or, if conscious or observable, still

## BULLETIN D'ÉDUCATION PHYSIQUE

prises peuvent contribuer, et je n'ai pas besoin de le répéter ici. Pour le corps lui-même, les perfections qui peuvent être développées par ces moyens sont celles de ses qualités et capacités naturelles et, aussi, l'entraînement de son aptitude générale en tant qu'instrument pour toutes les activités qui peuvent être exigées de lui par la pensée et la volonté, par l'énergie de vie ou par les perceptions, les impulsions et les instincts dynamiques de notre être physique subtil qui est un élément, un agent de notre nature, très important quoique non reconnu. La santé et la force sont les premières conditions de la perfection naturelle du corps, non seulement la force musculaire, la force solide des membres et l'endurance physique, mais aussi la force plus fine, alerte, plastique et souple que les parties nerveuses et le physique subtil peuvent introduire dans les activités de la forme. Il y a aussi la force encore plus dynamique qui, par un appel aux énergies de vie, peut être amenée dans le corps et le soulever jusqu'à des activités plus grandes, même à des hauts faits d'un caractère extraordinaire et dont il serait incapable dans son état normal. Il y a aussi la force que la pensée et la volonté peuvent communiquer au corps ou lui imposer en tant que maîtres et inspirateurs, par le stimulant de leurs demandes et par leurs pouvoirs secrets que nous utilisons ou qui nous utilisent sans que nous sachions clairement la source de leur action. Parmi les qualités et les puissances naturelles du corps qui peuvent ainsi être éveillées, stimulées et entraînées à une activité normale, nous devons compter l'adresse et la stabilité dans tous les genres d'activité physique, tels que la rapidité à la course, la dextérité dans le combat, l'habileté et l'endurance du montagnard, cette réponse constante et souvent extraordinaire à tout ce qui peut être exigé du corps du soldat, du marin, du voyageur, de l'explorateur, que j'ai déjà mentionnée, ou nécessitée par les aventures de tout genre, et la vaste étendue d'accomplissement physique à laquelle l'homme s'est accoutumé, ou vers laquelle il est poussé exceptionnellement par sa propre volonté ou par la contrainte des circonstances. C'est une aptitude générale du corps pour tout ce qui lui est demandé, qui est la formule commune à toute cette action, une aptitude obtenue par quelques-uns ou par un grand nombre, qui pourrait être généralisée par une éducation, une discipline physique étendue et variée. Quelques-unes de ces activités peuvent être comprises sous le nom de sports; il y en a d'autres pour lesquelles les sports et les exercices physiques peuvent être une préparation efficace. Dans certaines d'entre elles, un entraînement à l'action commune, un mouvement combiné, une discipline, sont nécessaires, et pour cela nos exercices physiques peuvent nous rendre prêts; dans d'autres une volonté individuelle développée, l'habileté

## BULLETIN OF PHYSICAL EDUCATION

proceeding or capable of continuing, when once started, by an apparently mechanical action not needing direction by the mind and continuing so long as the mind does not intervene.

There are other movements taught and trained by the mind which can yet go on operating automatically but faultlessly even when not attended to by the thought or will; there are others which can operate in sleep and produce results of value to the waking intelligence. But more important is what may be described as a trained and developed automatism, a perfected skill and capacity of eye and ear and the hands and all the members prompt to respond to any call made on them, a developed spontaneous operation as an instrument, a complete fitness for any demand that the mind and life-energy can make upon it. This is ordinarily the best we can achieve at the lower end, when we start from that end and limit ourselves to the means and methods which are proper to it. For more we have to turn to the mind and life-energy themselves or to the energy of the spirit and to what they can do for a greater perfection of the body. The most we can do in the physical field by physical means is necessarily insecure as well as bound by limits; even what seems a perfect health and strength of the body is precarious and can be broken down at any moment by fluctuations from within or by a strong attack or shock from outside: only by the breaking of our limitations can a higher and more enduring perfection come. One direction in which our consciousness must grow is an increasing hold from within or from above on the body and its powers and its more conscious response to the higher parts of our being. The mind pre-eminently is man; he is a mental being and his human perfection grows the more he fulfils the description of the Upanishad, a mental being, Purusha, leader of the life and the body. If the mind can take up and control the instincts and automatisms of the life-energy and the subtle physical consciousness and the body, if it can enter into them, consciously use and, as we may say, fully mentalise their instinctive or spontaneous action, the perfection of these energies, their action too becomes more conscious and more aware of themselves and more perfect. But it is necessary for the mind too to grow in perfection and this it can do best when it depends less on the fallible intellect of physical mind, when it is not limited even by the more orderly and accurate working of the reason and can grow in intuition and acquire a wider, deeper and closer seeing and the more luminous drive of energy of a higher intuitive will. Even within the limits of its present evolution it is difficult to measure the degree to which the mind is able to extend its control or its use of the body's powers and capacities

## BULLETIN D'ÉDUCATION PHYSIQUE

mentale et la perception prompte, la puissance de l'énergie de vie et l'impulsion du physique subtil, sont principalement requises et peuvent être même l'unique éducateur nécessaire. Tout doit être inclus dans notre conception des pouvoirs naturels du corps, de sa capacité et de son aptitude instrumentale au service de la pensée et de la volonté humaine, et par suite dans notre conception de la perfection totale du corps.

Il y a deux conditions à cette perfection, un éveil de la conscience corporelle aussi total que possible, et une éducation, une évocation de ses potentialités également aussi totale et pleinement développée et, s'il se peut, aussi variée que possible. La forme ou corps est sans doute dans son origine une création de l'inconscient, limité par lui de tout côté, mais tout de même d'un inconscient développant la conscience secrète cachée au dedans de lui, et croissant dans la lumière de la connaissance, dans le pouvoir et dans l'Ananda. Nous devons le prendre au point où il est arrivé dans l'évolution humaine de ces facultés, faire de cette évolution un usage aussi total qu'il se peut, et, autant que possible, la pousser à un degré aussi élevé que le permet la force du tempérament et de la nature individuels. Dans toutes les formes de ce monde, il y a une force qui agit, active inconsciemment ou opprimée par l'inertie dans ses expressions inférieures, mais dans l'être humain consciente dès le début, avec ses possibilités en partie éveillées, en partie endormies ou latentes; nous devons l'évoquer et l'éduquer. Ici, il y a deux aspects de la conscience corporelle, un qui semble être une sorte d'automatisme poursuivant son travail sur le plan physique, sans aucune intervention de la pensée, et, dans certaines parties, au delà de toute possibilité d'observation directe de la pensée, ou qui, même s'il est conscient et pouvant être observé, continue cependant ou est capable de continuer, une fois qu'il est mis en mouvement, par une action mécanique en apparence, n'ayant pas besoin de la direction de la pensée et se poursuivant tant que la pensée n'intervient pas.

Il y a d'autres mouvements enseignés et éduqués par la pensée, qui peuvent cependant continuer à opérer automatiquement, mais sans erreur, même lorsque la pensée ou la volonté ne s'occupe pas d'eux; il y en a d'autres qui peuvent opérer dans le sommeil et produire des résultats de valeur pour la conscience de veille. Mais le plus important est ce qui peut être décrit comme un automatisme éduqué et développé, une habileté et une capacité perfectionnées de l'œil, de l'oreille, des mains et de tous les membres, répondant promptement à toute demande qui leur est faite, une opération spontanée développée en tant qu'instrument, une aptitude complète à satisfaire toute exigence provenant de

## BULLETIN OF PHYSICAL EDUCATION

and when the mind rises to higher powers still and pushes back its human boundaries, it becomes impossible to fix any limits: even, in certain realisations, an intervention by the will in the automatic working of the bodily organs seems to become possible. Wherever limitations recede and in proportion as they recede, the body becomes a more plastic and responsive and in that measure a more fit and perfect instrument of the action of the spirit. In all effective and expressive activities here in the material world the cooperation of the two ends of our being is indispensable. If the body is unable whether by fatigue or by natural incapacity or any other cause to second the thought or will or is in any way irresponsive or insufficiently responsive to that extent the action fails or falls short or becomes in some degree unsatisfying or incomplete. In what seems to be an exploit of the spirit so purely mental as the outpouring of poetic inspiration, there must be a responsive vibration of the brain and its openness as a channel for the power of the thought and vision and the light of the word that is making or breaking its way through or seeking for its perfect expression. If the brain is fatigued or dulled by any clog, either the inspiration cannot come and nothing is written or it fails and something inferior is all that can come out; or else a lower inspiration takes the place of the more luminous formulation that was striving to shape itself or the brain finds it more easy to lend itself to a less radiant stimulus or else it labours and constructs or responds to poetic artifice. Even in the most purely mental activities the fitness, readiness or perfect training of the bodily instrument is a condition indispensable. That readiness, that response too is part of the total perfection of the body.

The essential purpose and sign of the growing evolution here is the emergence of consciousness in an apparently inconscient universe, the growth of consciousness and with it growth of the light and power of the being; the development of the form and its functioning or its fitness to survive, although indispensable, is not the whole meaning or the central motive. The greater and greater awakening of consciousness and its climb to a higher and higher level and a wider extent of its vision and action is the condition of our progress towards that supreme and total perfection which is the aim of our existence. It is the condition also of the total perfection of the body. There are higher levels of the mind than any we now conceive and to these we must one day reach and rise beyond them to the heights of a greater, a spiritual existence. As we rise we have to open to them our lower members and fill these with those superior and supreme dynamisms of light and power; the body we have to make a more and more and even entirely conscious frame and instru-

## ÉDUCATION PHYSIQUE

la pensée ou de l'énergie de vie. Ordinairement, ceci est le maximum de ce que nous pouvons accomplir à l'extrême inférieure, quand cette extrémité est notre point de départ, et que nous nous limitons aux moyens et aux méthodes qui lui sont propres. Pour obtenir davantage, nous devons nous tourner vers la pensée et l'énergie de vie elles-mêmes ou vers l'énergie de l'esprit, à la recherche de ce qu'elles peuvent faire pour une plus grande perfection du corps. Au plus, tout ce que nous pouvons faire sur le plan physique et par des moyens physiques, est nécessairement incertain, aussi bien que borné par des limites; même ce qui paraît être une santé et une force parfaites du corps, est précaire et peut être brisé à tout moment par les fluctuations du dedans ou par une attaque ou un choc puissant venant du dehors; ce n'est qu'en brisant nos limites que nous pouvons obtenir une perfection plus haute et plus durable. La direction dans laquelle notre conscience doit croître, est une influence de plus en plus grande du dedans ou d'en haut sur le corps et ses pouvoirs, et la réponse plus consciente de celui-ci aux éléments supérieurs de notre être. La pensée est l'homme de façon prédominante; il est un être mental, et plus il remplit la description de l'Upanishad: un être mental, Purusha, le chef de la vie et du corps, plus sa perfection humaine croît. Si la pensée pouvait saisir et contrôler les instincts et les automatismes de l'énergie de vie, de la conscience physique subtile et du corps, si elle pouvait entrer en eux, utiliser conscientement, et, pour ainsi dire, mentaliser pleinement leur action instinctive ou spontanée, la perfection de ces énergies, leur action aussi deviendrait plus éveillée, plus consciente d'elle-même et plus parfaite. Mais il est nécessaire pour la pensée aussi de croître en perfection, et elle peut mieux le faire quand elle dépend moins de l'intelligence faillible de la mentalité physique, quand elle n'est pas limitée, même par l'action plus ordonnée et précise de la raison, et quand elle peut croître en intuition et acquérir une vision plus large, plus profonde et plus intime, ainsi que l'impulsion plus lumineuse de l'énergie d'une volonté intuitive supérieure. Même dans les limites de son évolution présente, il est difficile de mesurer le point auquel la pensée est capable d'étendre son contrôle ou l'usage qu'elle fait des pouvoirs et des capacités du corps. Et quand la pensée s'élève à des pouvoirs encore plus élevés et repousse ses frontières humaines, il devient impossible de fixer des limites; même dans certaines réalisations, une intervention de la volonté dans le travail automatique des organes du corps, semble devenir possible. Quelles que soient les limites qui reculent et dans la mesure où elles reculent, le corps devient un instrument pour l'action de l'esprit, plus plastique et réceptif et en proportion plus adapté et plus

## BULLETIN OF PHYSICAL EDUCATION

ment, a conscious sign and seal and power of the spirit. As it grows in this perfection, the force and extent of its dynamic action and its response and service to the spirit must increase, the control of the spirit over it also must grow and the plasticity of its functioning both in its developed and acquired parts of power and in its automatic responses down to those that are now purely organic and seem to be the movements of a mechanic unconsciousness. This cannot happen without a veritable transformation and a transformation of the mind and life and very body is indeed the change to which our evolution is secretly moving and without this transformation the entire fullness of a divine life on earth cannot emerge. In this transformation the body itself can become an agent and a partner. It might indeed be possible for the spirit to achieve a considerable manifestation with only a passive and imperfectly conscious body as its last or bottommost means of material functioning, but this could not be anything perfect or complete. A fully conscious body might even discover and work out the right material method and process of a material transformation. For this, no doubt, the spirit's supreme light and power and creative joy must have manifested on the summit of the individual consciousness and sent down their fiat into the body, but still the body may take in the working out its spontaneous part of self-discovery and achievement. It would be thus a participator and agent in its own transformation and the integral transformation of the whole being; this too would be a part and a sign and evidence of the total perfection of the body.

If the emergence and growth of consciousness is the central motive of the evolution and the key to its secret purpose, then by the very nature of that evolution this growth must involve not only a wider and wider extent of its capacities but also an ascent to a higher and higher level till it reaches the highest possible. For it starts from a nethermost level of involution in the Inconsciousness which we see at work in Matter creating the material universe; it proceeds by an Ignorance which is yet ever developing knowledge and reaching out to an ever greater light and ever greater organisation and efficacy of the will and harmonisation of all its own inherent and emerging powers; it must at last reach a point where it develops or acquires the complete fullness of its capacity and that must be a state or action in which there is no longer an ignorance seeking for knowledge but Knowledge self-possessed, inherent in the being, master of its own truths and working them out with a natural vision and force that is not afflicted by limitation or error. Or if there is a limitation, it must be a self-imposed veil behind which it would keep truth back for a manifestation in Time but draw it out at will and without

## BULLETIN D'ÉDUCATION PHYSIQUE

parfait. Dans toutes les activités efficaces et expressives, ici dans le monde matériel, la collaboration des deux extrémités de notre être est indispensable. Si, par suite de fatigue ou d'incapacité naturelle ou de toute autre cause, le corps est inapte à seconder la pensée ou la volonté, ou si d'une façon quelconque il ne répond point ou ne répond qu'insuffisamment, dans cette mesure l'action tombe, ou n'aboutit point ou devient à un certain degré insatisfaisante ou incomplète. Dans ce qui semble être un exploit de l'esprit aussi purement mental que le flot de l'inspiration poétique, il doit y avoir une vibration responsive du cerveau et son ouverture comme un canal pour que le pouvoir de la pensée et de la vision et la lumière du verbe puissent percer ou forcer leur chemin à la recherche d'une expression parfaite. Si le cerveau est fatigué ou engourdi par quelque encombrement, l'inspiration ne peut venir et rien n'est écrit, ou elle manque, et quelque chose d'inférieur est tout ce qui peut sortir; ou bien une inspiration inférieure prend la place de la formule plus lumineuse qui s'efforçait de s'exprimer, ou bien le cerveau trouve plus facile de se prêter à un stimulant moins éclatant, ou encore il fait effort et construit ou reçoit un artifice poétique. Même dans l'activité la plus purement mentale, l'aptitude et la promptitude ou le parfait entraînement de l'instrument physique est une condition indispensable. Cette promptitude, cette réponse aussi, fait partie de la perfection totale du corps.

Le but essentiel et le signe de l'évolution croissante, ici, est l'apparition de la conscience dans un univers apparemment inconscient, la croissance de la conscience et en même temps la croissance de la lumière et du pouvoir de l'être; le développement de la forme et de son fonctionnement, ou son aptitude à survivre, quoique indispensable, n'est pas la signification totale ou le mobile central. Un éveil de la conscience de plus en plus grand, et son ascension vers des plans de plus en plus élevés, l'étendue plus vaste de sa vision et de son action, sont les conditions de notre progrès vers cette perfection suprême et totale qui est le but de notre existence. C'est aussi la condition de la perfection totale du corps. Il y a des plans de la pensée plus hauts qu'aucun de ceux que maintenant nous concevons; nous devons un jour les atteindre et nous éléver au delà jusqu'aux sommets d'une existence plus grande, d'une existence spirituelle. A mesure que nous montons, nous devons ouvrir vers ces plans nos parties inférieures, et les remplir avec ces dynamismes supérieurs et suprêmes de la vie et du pouvoir; nous devons faire du corps une forme et un instrument de plus en plus conscient et même entièrement conscient, un signe, un sceau, un pouvoir conscient de l'esprit. Tandis que

## BULLETIN OF PHYSICAL EDUCATION

any need of search or acquisition in the order of a right perception of things or in the just succession of that which has to be manifested in obedience to the call of Time. This would mean an entry or approach into what might be called a truth-consciousness self-existent in which the being would be aware of its own realities and would have the inherent power to manifest them in a Time-creation in which all would be Truth following out its own unerring steps and combining its own harmonies; every thought and will and feeling and act would be spontaneously right, inspired or intuitive, moving by the light of Truth and therefore perfect. All would express inherent realities of the spirit; some fullness of the power of the spirit would be there. One would have overpassed the present limitations of mind: mind would become a seeing of the light of Truth, will a force and power of the Truth, Life a progressive fulfilment of the Truth, the body itself a conscious vessel of the Truth and part of the means of its self-effectuation and a form of its self-aware existence. It would be at least some initiation of this Truth-consciousness, some first figure and action of it that must be reached and enter into a first operation if there is to be a divine life or any full manifestation of a spiritualised consciousness in the world of Matter. Or, at the very least, such a Truth-consciousness must be in communication with our own mind and life and body, descend into touch with it, control its seeing and action, impel its motives, take hold of its forces and shape their direction and purpose. All touched by it might not be able to embody it fully, but each would give some form to it according to his spiritual temperament, inner capacity, the line of his evolution in Nature: he would reach securely the perfection of which he was immediately capable and he would be on the road to the full possession of the truth of the Spirit and of the truth of Nature.

In the workings of such a Truth-consciousness there would be a certain conscious seeing and willing automatism of the steps of its truth which would replace the infallible automatism of the inconscient or seemingly inconscient Force that has brought out of an apparent Void the miracle of an ordered universe and this could create a new order of the manifestation of the Being in which a perfect perfection would become possible, even a supreme and total perfection would appear in the vistas of an ultimate possibility. If we could draw down this power into the material world, our agelong dreams of human perfectibility, individual perfection, the perfectibility of the race, of society, inner mastery over self and a complete mastery, governance and utilisation of the forces of Nature could see at long last a prospect of total achievement.

## BULLETIN D'ÉDUCATION PHYSIQUE

le corps croît dans cette perfection, la force et l'étendue de son action dynamique, ainsi que sa réponse et son service à l'esprit, doivent augmenter; le contrôle de l'esprit sur lui doit également croître, et aussi la plasticité de son fonctionnement, à la fois dans ses pouvoirs développés et acquis et dans ses réponses automatiques, jusqu'à celles qui sont maintenant purement organiques et semblent être les mouvements d'un inconscient mécanique. Ceci ne peut prendre place sans une véritable transformation, et la transformation de la pensée, de la vie et du corps même, est, en effet, le changement vers lequel notre évolution se dirige secrètement; sans cette transformation, la plénitude complète de la vie divine sur terre ne peut apparaître. Dans cette transformation, le corps lui-même peut devenir un agent et un partenaire. En vérité, il pourrait être possible à l'esprit d'accomplir une manifestation considérable, avec seulement un corps passif et imparfaitement conscient comme son moyen de fonctionnement matériel final et le plus bas; mais ceci ne peut rien être de parfait ou de complet. Un corps pleinement conscient pourrait même découvrir et développer la méthode et le procédé matériels véritables pour une transformation matérielle. Pour cela, sans doute, la lumière, le pouvoir et la joie créatrice suprêmes de l'esprit doivent être manifestés au sommet de la conscience individuelle et avoir projeté leur décret dans le corps; toutefois le corps peut, dans le développement, prendre sa part spontanée de la découverte de soi et de l'accomplissement. Il serait ainsi un participant et un agent de sa propre transformation et de la transformation intégrale de l'être tout entier; ceci aussi serait une partie et un signe, une évidence de la perfection totale du corps.

Si l'apparition et la croissance de la conscience est le mobile central de l'évolution et la clef de son intention secrète, alors par la nature même de cette évolution, cette croissance doit inclure non seulement des étendues de plus en plus grandes de ses capacités, mais aussi une ascension à des plans plus en plus élevés jusqu'à ce qu'elle atteigne le plus haut possible. Car elle part du point le plus inférieur de l'involution dans l'inconscience, que nous voyons à l'œuvre dans la matière, créant l'univers matériel; elle avance dans une ignorance qui cependant développe toujours la connaissance, et atteint une lumière toujours plus grande, une organisation, une efficacité de la volonté augmentant toujours, et une harmonisation de tous les pouvoirs inhérents et se manifestant. Elle doit finalement atteindre un point où elle développe ou acquiert la plénitude complète de ses capacités; et cela doit être un état ou une action dans lequel il n'y a plus d'ignorance à la recherche de la connaissance,

## BULLETIN OF PHYSICAL EDUCATION

This complete human self-fulfilment might well pass beyond limitations and be transformed into the character of a divine life. Matter after taking into itself and manifesting the power of life and the light of mind would draw down into it the superior or supreme power and light of the spirit and in an earthly body shed its parts of inconsciousness and become a perfectly conscious frame of the spirit. A secure completeness and stability of the health and strength of its physical tenement could be maintained by the will and force of this inhabitant; all the natural capacities of the physical frame, all powers of the physical consciousness would reach their utmost extension and be there at command and sure of their flawless action. As an instrument the body would acquire a fullness of capacity, a totality of fitness for all uses which the inhabitant would demand of it far beyond anything now possible. Even it could become a revealing vessel of a supreme beauty and bliss,—casting the beauty of the light of the spirit suffusing and radiating from it as a lamp reflects and diffuses the luminosity of its indwelling flame, carrying in itself the beatitude of the spirit, its joy of the seeing mind, its joy of life and spiritual happiness, the joy of Matter released into a spiritual consciousness and thrilled with a constant ecstasy. This would be the total perfection of the spiritualised body.

All this might not come all at once, though such a sudden illumination might be possible if a divine Power and Light and Ananda could take their stand on the summit of our being and send down their force into the mind and life and body illuminining and remoulding the cells, awaking consciousness in all the frame. But the way would be open and the consummation of all that is possible in the individual could progressively take place. The physical also would have its share in that consummation of the whole.

There would always remain vistas beyond as the infinite Spirit took up towards higher heights and larger breadths the evolving Nature, in the movement of the liberated being towards the possession of the supreme Reality, the supreme existence, consciousness, beatitude. But of this it would be premature to speak: what has been written is perhaps as much as the human mind as it is now constituted can venture to look forward to and the enlightened thought understand in some measure. These consequences of the Truth-consciousness descending and laying its hold upon Matter would be a sufficient justification of the evolutionary labour. In this upward all-uplifting sweep of the Spirit there could be a simultaneous or consecutive downward sweep of the triumph of a spiritualised Nature all-including, all-transmuting and in

## BULLETIN D'ÉDUCATION PHYSIQUE

mais une connaissance, se possédant elle-même, inhérente à l'être, maîtresse de ses propres vérités et les développant avec une vision et une force naturelles qui ne sont pas affligées par des limites ou des erreurs. Ou s'il y a une limitation, cela doit être un voile qu'elle s'impose à elle-même, derrière lequel elle retiendra la vérité pour une manifestation dans le temps, mais qu'elle peut faire sortir à volonté et sans aucun besoin de recherche ou d'acquisition, dans l'ordre d'une perception exacte des choses, ou dans la juste succession de ce qui doit être manifesté en obéissance à l'appel du temps. Ceci signifierait l'entrée dans ce qu'on pourrait appeler la conscience de vérité, existant en soi, ou une approche de cette conscience dans laquelle l'être serait conscient de ses propres réalisations et aurait le pouvoir inhérent de les manifester dans une création dans le temps où tout serait la vérité se déployant dans une marche infaillible et combinant ses propres harmonies; toute pensée, toute volonté, tout sentiment, tout acte serait spontanément correct, inspiré ou intuitif, avançant dans la lumière de la vérité, et par conséquent, parfait. Tout exprimerait des réalités inhérentes à l'esprit; quelque plénitude du pouvoir de l'esprit serait là. Les présentes limitations de la pensée seraient surpassées. La pensée serait une vision de la lumière de la vérité; la volonté une force et une puissance de la vérité; la vie un accomplissement progressif de la vérité; le corps lui-même serait un récipient conscient de la vérité, une partie des moyens de sa réalisation propre et une forme de son existence consciente de soi. Tout au moins, quelque initiation à cette conscience de Vérité, quelque première forme ou action d'elle, doit être atteinte et graduellement mise en opération s'il doit y avoir une vie divine ou quelque pleine manifestation d'une conscience spiritualisée dans le monde de la matière. Ou, tout au moins, cette conscience de vérité doit être en communication avec notre pensée, notre vie et notre corps, descendre en contact avec eux, contrôler leur vision et leur action, contraindre leurs mobiles, se saisir de leurs forces et donner une forme à leur direction et leur intention. Tous ceux qui sont touchés par elle, peuvent ne pas être capables de l'incarner pleinement, mais chacun d'eux lui donnerait une forme suivant son tempérament spirituel, sa capacité interne, la ligne de son évolution dans la nature; il devrait s'assurer l'acquisition de la perfection dont il est immédiatement capable, et avancer sur la route vers la pleine possession de la vérité de l'esprit et de la vérité de sa nature.

Dans l'action d'une telle conscience de vérité il devrait y avoir un certain automatisme voyant et voulant consciemment la marche de sa vérité qui remplacerait l'automatisme infaillible de la force inconsciente

## BULLETIN OF PHYSICAL EDUCATION

it there could occur a glorifying change of Matter and the physical consciousness and physical form and functioning of which we could speak as not only the total but the supreme perfection of the body.

March 23, 1949

*Eric A. Sanderson*

ou semblant inconsciente, qui a fait surgir d'un vide apparent le miracle d'un univers organisé; et ceci pourrait créer un nouvel ordre de manifestation de l'être, dans lequel une parfaite perfection deviendrait possible; même une perfection suprême et totale pourrait apparaître à l'horizon d'une possibilité ultime. Si nous pouvions faire descendre ce pouvoir dans le monde matériel, nos rêves millénaires de perfectibilité humaine, de perfection individuelle, de perfectionnement de la race et de la société, la maîtrise intérieure sur soi-même et une maîtrise, une direction et une utilisation complètes des forces de la nature, pourraient voir enfin la perspective d'un accomplissement total. Cette réalisation humaine totale peut bien dépasser toute limite et prendre sur elle le caractère d'une vie divine. La matière, après avoir absorbé et manifesté le pouvoir de la vie et la lumière de la pensée, attirerait en elle la puissance et la lumière supérieures ou suprêmes de l'esprit, et dans un corps terrestre laisserait tomber ses parties inconscientes et deviendrait une forme de l'esprit parfaitement consciente. Une totalité et une stabilité assurées de la santé et de la force de son habitacle physique pourraient être maintenues par la volonté et le pouvoir de l'Habitant; toutes les capacités naturelles de la forme physique, tous les pouvoirs de la conscience physique, atteindraient leur développement extrême et seraient là toujours disponibles et toujours sûrs de leur action infaillible. En tant qu'instrument, le corps acquerrait une plénitude de capacité, une totalité d'aptitude pour tous les usages que l'Habitant pourrait exiger de lui, fort au delà de tout ce qui est maintenant possible.

## BULLETIN D'ÉDUCATION PHYSIQUE

Il pourrait même devenir le réceptacle révélateur d'une beauté et d'une félicité suprêmes, répandant la beauté de la lumière de l'esprit, la diffusant et la rayonnant comme une lampe rayonne et diffuse la luminosité de sa flamme intérieure, portant en lui-même la béatitude de l'esprit, sa joie de la pensée qui voit, sa joie de la vie et du bonheur spirituel, la joie de la matière libérée dans une conscience spirituelle et vibrant d'une extase constante. Ceci serait la perfection totale du corps spiritualisé.

Tout ceci pourrait ne pas arriver tout d'un coup, quoiqu'une telle illumination devrait être possible, si un pouvoir, une lumière, un Ananda divins pouvaient s'établir au sommet de notre être et faire descendre leur force dans la pensée, la vie et le corps, illuminant et reformant les cellules, éveillant la conscience dans toute la forme. Mais le chemin sera ouvert et la consommation de tout ce qui est possible dans l'individu pourra avoir lieu progressivement.

Il restera toujours des horizons au delà, puisque l'esprit infini entraîne, vers des hauteurs plus élevées et des espaces plus larges, la nature qui évolue dans le mouvement de l'être libéré, vers la possession de la réalité suprême, l'existence suprême, la conscience, la béatitude. Mais il serait prématûr de parler de cela; ce qui a été écrit est peut-être tout ce que la mentalité humaine, telle qu'elle est constituée à présent, peut s'aventurer à espérer, et ce que la pensée éclairée peut comprendre dans une certaine mesure. Ces conséquences de la conscience de vérité descendant et se saisissant de la matière, seraient une justification suffisante du travail évolutif. Dans ce courant de l'esprit qui soulève tout vers les sommets, il pourrait y avoir un courant descendant simultané ou consécutif, du triomphe d'une nature spiritualisée, comprenant tout, transmuant tout; et en lui pourrait prendre place un glorieux changement de la matière et de la conscience physique, ainsi que de la forme et du fonctionnement corporels, dont nous pourrions parler non seulement comme de la perfection totale, mais aussi de la perfection suprême du corps.

23 Mars 1949

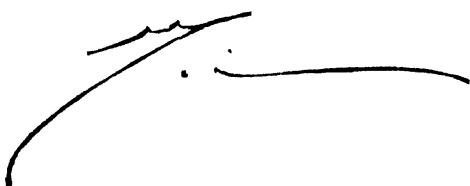


## *Youth*

**Y**OUTH does not depend on the fewness of years one has lived, but on the capacity to grow and to progress. To grow—that is to increase one's potentialities, one's capacities; to progress—that is to perfect without halting, the capacities that one already possesses. Old age does not come with a great number of years, but with the incapacity or the refusal to continue to grow and to progress. I have known old people of 20 years of age and young ones of 70. As soon as one wishes to settle down in life and to rest on the benefits of past efforts, as soon as one thinks that one has done what one had to do, and has accomplished what one had to accomplish—in short—as soon as one ceases to progress, to advance along the road to perfection, one is sure to fall back—to grow old.

For the body also, one can learn that there is, so to say, no limit to its growth in capacities and to its progress, provided one discovers the true method and the proper conditions. This is one of the numerous experiments which we wish to attempt in order to break the collective suggestion and to show to the world that human possibilities surpass all expectations.

February 2, 1949

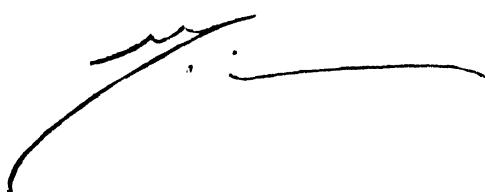
A handwritten signature in black ink, appearing to read "H. H. L.", is positioned at the bottom right of the page. The signature is fluid and cursive, with a long horizontal stroke and a small flourish at the end.

## *Jeunesse*

**L**A jeunesse ne dépend pas du petit nombre des années, mais de la capacité de croître et de progresser. Croître, c'est augmenter ses potentialités, ses capacités; progresser, c'est perfectionner sans cesse les capacités que l'on possède déjà. La vieillesse ne vient pas du grand nombre des années, mais de l'incapacité ou du refus de continuer à croître et à progresser. J'ai connu des vieillards de 20 ans et des jeunes gens de 70. Dès que l'on veut s'installer dans la vie et profiter des efforts passés, dès que l'on pense avoir fait ce que l'on devait faire et accompli ce que l'on avait à accomplir, en un mot dès que l'on cesse de progresser, d'avancer sur le chemin de la perfection, on est sûr de reculer et de viciller.

Au corps aussi, on peut apprendre qu'il n'y a pour ainsi dire aucune limite à sa croissance en capacités, et à son progrès, pourvu que l'on découvre la vraie méthode et les vrais conditionnements. Telle est une des nombreuses expériences que nous voulons tenter, pour rompre les suggestions collectives et montrer au monde que les possibilités humaines dépassent toute imagination.

2 Février 1949



## *Concentration and Dispersion*

IN sporting activities those who want to be successful choose a certain line or subject which appeals more to them and suits their nature; they concentrate on their choice and take great care not to disperse their energies in different directions. As in life a man chooses his career and concentrates all his attention upon it, so the sportsman chooses a special activity and concentrates all his efforts to achieve as much perfection as he can in this line. This perfection comes usually by a building up of spontaneous reflex which is the result of constant repetition of the same movements. But this spontaneous reflex can be, with advantage, replaced by the faculty of concentrated attention. This faculty of concentration belongs not only to the intellectual but to all activities and is obtained by the conscious control of the energies.

It is well known that the value of a man is in proportion to his capacity of concentrated attention, the greater the concentration the more exceptional is the result, to the extent that a perfect and unfailing concentrated attention sets the stamp of genius on what is produced. There can be genius in sports as in any other human activity.

Shall we then advise a limit to one action in order to achieve perfection in concentration?

The advantages of limitation are well known, but it has also its inconvenience, bringing narrowness and incapacity for any other line than the one chosen. This is contrary to the ideal of a perfectly developed and harmonised human being. How to conciliate these two contrary tendencies?

There seems to be only one solution to the problem. In the same way as an athlete develops methodically his muscles by a scientific and gradual training, the faculty of concentrated attention can be developed scientifically by a methodical training—developed in such a way that concentration is obtained at will and on whatever subject or activity is chosen. Thus the work of preparation instead of being done in the subconscious by a slow and steady repetition of the same movements, is done consciously by a concentration of will and a gathered attention centred on one point or another according to plan and decision. The chief diffi-

## *Concentration et Dispersion*

DANS les activités sportives, ceux qui veulent réussir choisissent la ligne ou le sujet qui leur plaît davantage et qui convient à leur nature; ils se concentrent sur l'objet de leur choix et prennent grand soin de ne pas disperser leur énergie dans différentes directions. De même que dans la vie un homme choisit sa carrière et concentre sur elle toute son attention, ainsi le sportif choisit une activité spéciale et concentre tous ses efforts pour réaliser dans cette ligne toute la perfection qu'il peut. Cette perfection s'obtient généralement par le développement de réflexes spontanés qui sont le résultat d'une constante répétition des mêmes mouvements. Mais ces réflexes spontanés peuvent, avec avantage, être remplacés par une faculté d'attention concentrée. Cette faculté de concentration n'appartient pas seulement à l'intellect, mais à toutes les activités et s'obtient par le contrôle conscient des énergies.

Il est bien connu que la valeur d'un homme est en proportion de sa capacité d'attention concentrée; plus la concentration est grande, plus exceptionnel est le résultat, à tel point qu'une attention concentrée parfaite et sans défaut imprime la marque du génie sur ce qu'elle produit. Le génie peut exister dans le sport comme dans toute autre activité humaine.

Devons-nous donc conseiller de limiter son action dans le but de parvenir à la perfection dans la concentration?

Les avantages de la limitation sont bien connus, mais elle a aussi ses inconvénients, apportant l'étroitesse et l'infériorité dans toute autre ligne que celle choisie. Ceci est contraire à l'idéal d'un être humain parfaitement développé et harmonisé. Comment concilier ces deux tendances contradictoires? Il semble n'y avoir qu'une solution au problème.

De la même façon que l'athlète développe méthodiquement ses muscles par un entraînement scientifique et gradué, la faculté d'attention concentrée peut se développer scientifiquement par un entraînement méthodique,—se développer au point d'obtenir que la concentration puisse se produire à volonté et sur n'importe quel sujet ou activité. Ainsi le travail de préparation, au lieu d'être fait dans le subconscient par une répétition lente et soutenue des mêmes mouvements, est fait consciem-

## BULLETIN OF PHYSICAL EDUCATION

culty seems to be to obtain this power of concentration independent from all inner and outer circumstances—difficult perhaps but not impossible for him who is determined and persevering. Moreover, whatever method of development is chosen, determination and perseverance are indispensable to obtain success.

The aim in the training is to develop this power of concentrating the attention at will on whatever subject or activity one chooses from the most spiritual to the most material, without losing anything of the fulness of the power,—for instance, in the physical field, transferring the use of the power from one game to another or one activity to another so as to succeed equally in all.

This extreme attention concentrated on a game or a physical activity like lifting, vaulting, punching, running, etc., focussing all energies on any of these movements which bring about in the body the thrill of an exhilarating joy is the thing which carries with it perfection in execution and success. Generally this happens when the sportsman is especially interested in a game or an activity and its happening escapes all control, decision or will.

Yet by a proper training of concentrated attention one can obtain the phenomenon at will, on command so to say, and the resulting perfection in the execution of any activity follows inevitably.

This is exactly what we want to try in our Department of Physical Education. By this process the result may come more slowly than by the usual method, but the lack of rapidity will surely be compensated by a fulness and richness in the expression.

---

## BULLETIN D'ÉDUCATION PHYSIQUE

ment par la concentration à volonté et l'attention rassemblée, centrées sur un point ou l'autre suivant le plan et la décision. La difficulté principale semble être d'obtenir ce pouvoir de concentration indépendamment de toute circonstance intérieure ou extérieure, résultat difficile peut-être, mais pas impossible pour celui qui est déterminé et persévérand. D'ailleurs, quelle que soit la méthode de développement choisie, la détermination et la persévérance sont indispensables au succès.

Le but de l'entraînement est de développer ce pouvoir de concentrer l'attention à volonté sur tout sujet ou toute activité que l'on choisit, depuis les plus spirituels jusqu'aux plus matériels, sans rien perdre de la plénitude du pouvoir—par exemple, dans le champ d'activité physique en transférant l'emploi de ce pouvoir d'un jeu à un autre, ou d'une activité à une autre, et en réussissant également dans tous.

Cette extrême attention concentrée sur un jeu ou une activité physique, comme le travail aux poids et haltères, la voltige, le punching, la course, etc. . . . faisant converger toutes les énergies sur n'importe laquelle de ces activités, produit dans le corps le tressaillement d'un enthousiasme joyeux, qui apporte la perfection dans l'exécution et le succès. Généralement ceci arrive quand le sportif a un intérêt spécial dans un jeu ou une activité, et cela échappe à tout contrôle, décision ou volonté.

Cependant, par un entraînement convenable de l'attention concentrée, on peut obtenir ce phénomène à volonté, au commandement pour ainsi dire, et la perfection résultante dans l'exécution d'une activité quelconque s'ensuit inévitablement.

Ceci est exactement ce que nous voulons essayer dans notre Section d'Education Physique. Par ce procédé le résultat viendra peut-être plus lentement que par la méthode ordinaire, mais le manque de rapidité sera certainement compensé par la plénitude et la richesse dans l'expression.

---

## *Our Flag and the Cover*

**T**HE flag which is printed on the cover of this Bulletin is a full-blown lotus in gold with two rows of petals (4 inside and 12 outside) exactly in the centre of a square field of silvery blue.

This blue is the blue of the Spirit, and the gold is the colour of the supreme Mother. The red of the cover surrounding the flag signifies an illumined physical consciousness.

This flag was originally intended to be only the flag of the J.S.A.S.A., but later, on the day when India's liberation was celebrated here (on the 15th August, 1947) it was found that it expressed also the spiritual mission of the whole of India. It is, therefore, to us the symbolic flag of a resurgent, united and victorious India raising itself out of the torpor of centuries and having cast off the shackles of enslavement and passed through all the pangs of a new birth, to emerge once more as a great and united nation leading the world and its humanity to the highest ideals of the Spirit.

We consider ourselves, therefore, very fortunate to have as our flag one with such a symbolism and we cherish it deeply.

## *Notre Couverture et notre Drapeau*

**L**E drapeau qui paraît sur la couverture de notre Bulletin est formé du symbole d'un lotus doré pleinement ouvert avec deux rangées de pétales, quatre à l'intérieur et douze à l'extérieur, exactement au centre d'un carré bleu argent.

Ce bleu est le bleu de l'esprit, et l'or la couleur de la Mère Suprême. Le rouge de la couverture entourant le drapeau signifie la conscience physique illuminée.

Tout d'abord ce drapeau avait été choisi comme drapeau de la J.S.A.S.A.; mais plus tard, le jour où nous avons célébré l'indépendance de l'Inde (le 15 Août 1947), nous avons trouvé qu'il exprimait aussi la mission spirituelle de l'Inde tout entière. Il est donc pour nous le drapeau symbolique d'une Inde ressuscitée, unie et victorieuse, qui, se soulevant au-dessus de la torpeur des siècles, ayant rejeté les chaînes de l'esclavage, après avoir passé par toutes les angoisses de la nouvelle naissance, émerge une fois de plus comme une nation grande et unique pour conduire le monde et son humanité vers le plus haut idéal de l'esprit.

Nous nous trouvons donc très fortunés de posséder un drapeau ayant un tel symbole et nous le chérissons profondément.

## *Physical Education Schemes*

### **Minor changes**

**I**N our first issue we briefly discussed how it was our plan for the future to do away with all differentiation according to sex and to give, ultimately, the same training and same opportunity to both boys and girls.

We had already adopted this method for the younger children. When we had started the scheme, about four years back, we had grouped all children, boys and girls, of between 8 to 10 years of age, into the Group B, and we had given the same training to the boys and girls of the group without making any difference whatever. It was hoped that with children of this age we could succeed in removing from themselves the idea of the difference in physical capacities between the sexes. We also hoped that when this group moved into the next higher group—the Group C, which is at present only a boy's group—that they would move as one body. This would have brought us one step nearer our goal—which is to make all the groups mixed. We were, however, not quite successful in this.

We found that the girls could not entirely rid themselves of the idea of their physical inferiority nor the boys of their superiority. The boys did not quite like being grouped with the girls and the girls were diffident in learning all the things taught to the boys. The result was that except for two or three outstanding exceptions, the girls were behind the boys in their training. Hence we could move only the boys, all except one, into the Group C and leave all the girls behind. Those moved into Group C, being naturally less advanced than the old group C, we have sub-grouped them as C1 with however, the same course of training as the C Group, but less intense.

Then we have taken the best boys and girls from a lower group—group A, and have transferred them to the Group B, mixing them with the girls and the one boy that were left behind. We have now reshuffled this group into two sub-groups, B1 and B2 with the same course of training but different in degree, B2 being better than B1.

# *Le Programme d'Education Physique*

## **Changements mineurs**

**D**ANS notre premier numéro, nous avons rapidement exposé notre plan d'avenir de nous débarrasser de toute distinction entre les sexes, et finalement de donner le même entraînement et les mêmes occasions également aux garçons et aux filles.

Nous avons déjà adopté cette méthode pour les plus jeunes enfants. Quand, il y a environ quatre ans, nous avons commencé ce projet, nous avons réuni tous les enfants entre 8 et 10 ans dans le groupe B et nous avons donné le même entraînement aux garçons et aux filles du groupe, sans faire aucune différence entre eux. Nous espérions que chez des enfants de cet âge, nous réussirions à faire disparaître l'idée de la différence en capacités physiques entre les deux sexes. Nous espérions aussi que, lorsque ce groupe monterait au groupe immédiatement supérieur, —le groupe C, qui est à présent seulement un groupe de garçons—il monterait comme un seul corps. Ceci nous aurait amené un pas plus près de notre but qui est de faire que tous les groupes soient mixtes. Cependant, nous n'avons pas tout à fait réussi en cela. Nous avons trouvé que les filles ne pouvaient pas se débarrasser complètement de leur idée d'infériorité physique, ni les garçons de leur idée de supériorité. Les garçons n'aimaient pas beaucoup à être groupés avec les filles, et les filles manquaient de confiance pour apprendre tout ce qui était enseigné aux garçons. Le résultat fut qu'à part deux ou trois exceptions saillantes, les filles étaient en retard sur les garçons dans leur entraînement. Ainsi nous n'avons pu faire passer que les garçons, tous sauf un, dans le groupe C, et nous avons dû laisser toutes les filles en arrière. Ceux qui passèrent ainsi dans le groupe C étant naturellement moins avancés que le groupe C1 ont cependant le même programme d'entraînement que le groupe C, mais moins intense.

Puis, nous avons pris les garçons et les filles les meilleurs du groupe inférieur—le groupe A—et nous les avons transférés au groupe B, en les mélangeant aux filles et à l'unique garçon qui étaient restés en

## BULLETIN OF PHYSICAL EDUCATION

The girls in this group now seem to have lost a good deal of their sense of inferiority and there is a great amount of enthusiasm and energy expressed in the new arrangement. It is hoped that B1 will move to B2 and B2 to C1 as whole groups, in the course of the next few years.

One healthy sign is that the girls of A2, B1 and B2 have now largely taken up enthusiastically to Boxing which was formerly considered by them as only good for boys. Many of the girls show good promise in this sphere. We print elsewhere photographs of girl boxers in training.

### **Uniforms**

It has been decided to adopt the following scheme of uniforms:—

Group A	Green shorts and white vests.
Group B	Red shorts and white vests.
Group C	Dark grey shorts and white vests.
Group D	Navy blue shorts and white shirts.
Group DG	Khaki shorts and white shirts.
Group E	White shorts and white shirts.

In addition, girls and women of all groups will wear Kitty caps of net cloth for all games and physical exercises. Most of the girls wear their hair long and the Kitty caps will keep the hair in place.

It had been noticed that the long trousers that the girls were wearing were interfering with their free movement and so it was decided to change over to shorts. We print elsewhere photographs of some members of the E Group with their new uniform.

These uniforms, however, are only for daily use. For ceremonial occasions, the usual long trousers and white shirts will be worn by the Groups D and E as before, with other groups in white shorts and shirts.

---

## BULLETIN D'ÉDUCATION PHYSIQUE

arrière. Nous avons maintenant réorganisé ce groupe B en deux groupes secondaires: B1 et B2, avec le même programme d'entraînement, mais différent en degré, B2 étant meilleur que B1.

Dans ce groupe, maintenant, les filles semblent avoir perdu beaucoup de leur sens d'infériorité, et elles montrent beaucoup d'énergie et d'enthousiasme pour le nouvel arrangement. Il est à espérer que B1 passera à B2, et B2 à C1 en bloc, en totalité, au cours des prochaines années.

C'est un bon signe que les filles de A2, B1 et B2 aient, en grand nombre, commencé à apprendre avec enthousiasme la boxe qui auparavant était en grande partie considérée par elles comme bonne seulement pour les garçons. Beaucoup de filles donnent des signes de progrès satisfaisant dans cette sphère. Par ailleurs, nous donnons des photographies de filles boxeurs à l'entraînement.

### Uniformes

Il a été décidé d'adopter un plan d'uniformes comme suit:

Groupe A	Culotte verte et gilet blanc.
Groupe B	Culotte rouge et gilet blanc.
Groupe C	Culotte gris foncé et gilet blanc.
Groupe D	Culotte bleu marine et chemise blanche.
Groupe DG	Culotte Khaki et chemise blanche.
Groupe E	Culotte blanche et chemise blanche.

En plus, pour tous les jeux et les exercices physiques, les filles et les femmes de tous les groupes porteront des bonnets en forme de turbans faits de tulle. La plupart des filles ont les cheveux longs et les bonnets ont pour but de garder leurs cheveux en place.

Il a été remarqué que le pantalon long porté par les filles gênait la liberté de leurs mouvements, et ainsi il a été décidé de le remplacer par la culotte courte. Nous imprimons par ailleurs des photographies de quelques membres du groupe E avec leur nouvel uniforme.

• Cependant ces uniformes seront adoptés pour l'usage quotidien seulement. Pour les cérémonies les groupes D et E porteront comme auparavant le long pantalon blanc et la chemise blanche, et tous les autres groupes adopteront la culotte et la chemise blanches.

## BULLETIN OF PHYSICAL EDUCATION

### Alterations in the Time Table

**Group A2**      Boxing on Sundays, Wednesdays and Fridays for all those who wish to enter.

**Groups B1 & B2**      Besides Sundays and Fridays, Boxing classes will also be held on Wednesdays as an additional item.

Boxing is now open to the girls of these groups. On the days stated, the usual programme of Dancing and Minor Games will also continue and the girls are free to choose between them, or if they like to do part time boxing and part time the other programme.

**Group D**      *Items* : Athletics and Cricket are cancelled from the Thursday evening programme.

**Group E**      *Items* : Athletics, Cricket and Minor Games are *added* to the Thursday evening programme.

---

## BULLETIN D'ÉDUCATION PHYSIQUE

### Changements dans l'horaire

**Groupe A2**  
*(Après-midi)*

Les mardis et jeudis, boxe pour tous ceux qui désirent l'apprendre.

**Groupe B1 & B2**  
*(Après-midi)*

En plus des dimanches et vendredis, des classes de boxe seront prises aussi les mercredis comme une addition au programme.

Maintenant, les filles de ces groupes sont admises à la boxe. Le programme habituel des jours mentionnés, comportant la danse et de petits jeux, continuera, et les filles seront libres de choisir entre ces activités, ou, si elles le veulent, de partager leur temps entre la boxe, les jeux ou la danse.

**Groupe D**

Les activités athlétiques et le cricket sont supprimés du programme du jeudi soir.

**Groupe E**

Les activités athlétiques, le cricket et les petits jeux sont ajoutés au programme du jeudi soir.

---

## *The Games Tournaments*

**T**HIS Quarter witnessed the tournaments of all the games that are played, at present, in the Ashram. Each group had its own tournaments as is shown below.

**Group A1—** Children up to 6 years of age.

Games:— Fisherman (Minor Game)

**Group A2—** Children from 6 to 10 years of age.

Games:— 1. King and Fortress (Minor Game)  
2. Table Tennis  
3. Football

**Group B1—** Children from 10 to 14 years of age.

Games:— 1. King and Fortress (Minor Game)  
2. Circle Ball (Minor Game)

**Group B2—** Children from 10 to 14 years of age.

Games:— 1. Circle Ball (Minor Game)  
2. Hand Ball

**Group C—** Boys from 14 to 18 years of age.

Games:— 1. Hand Ball  
2. Basket Ball  
3. Volley Ball  
4. Cricket  
5. Football  
6. Tennis  
7. Table Tennis

**Group D—** Men above 18 years.

Games:— 1. Hand Ball  
2. Basket Ball  
3. Volley Ball  
4. Tennis  
5. Table Tennis  
6. Football  
7. Cricket

## *Tournois Sportifs*

**P**ENDANT ce trimestre ont eu lieu les tournois de tous les jeux qui se pratiquent à présent à l'Ashram. Chaque groupe eut ses propres tournois, ainsi qu'il suit:

**Groupe A1**— Enfants de moins de 6 ans:

1. Le jeu du pêcheur (petit jeu)

**Groupe A2**— Enfants de 6 à 10 ans:

1. Le Roi et la forteresse (petit jeu)
2. Tennis de table
3. Football

**Groupe B1**— Enfants de 10 à 14 ans:

1. Le Roi et la forteresse (petit jeu)
2. Circle Ball (petit jeu)

**Groupe B2**— Enfants de 10 à 14 ans:

1. Circle Ball (petit jeu)
2. Hand Ball

**Groupe C** — Garçons de 14 à 18 ans:

1. Hand Ball
2. Basket Ball
3. Volley Ball
4. Cricket
5. Football
6. Tennis
7. Tennis de table

**Groupe D** — Hommes au-dessus de 18 ans:

1. Hand Ball
2. Basket Ball
3. Volley Ball
4. Tennis
5. Tennis de table
6. Football
7. Cricket

## BULLETIN OF PHYSICAL EDUCATION

**Group E —** Women and girls above 14 years.

- .1. Hand Ball
2. Basket Ball
3. Volley Ball
4. Tennis
5. Table Tennis

It will be seen that the type and range of the games for each group follows the underlying idea of the training in Physical Education as was explained in the previous issue of this Bulletin.

The response to the tournaments and the number of entries received was very encouraging as almost every member entered for some game or the other.

Teams were generally drawn so as to be as evenly balanced as possible. This was fairly accurately gauged as could be seen from the play where many matches were hotly contested.

We give below a brief report on some of the Games.

**Minor Games.** These games were played with a great deal of enthusiasm and determination to play well and win. The play was clean and well disciplined.

**Football.** The teams were well balanced and the final of the Group D Match had to be replayed as the first time it ended in a draw.

**Basket Ball.** This game has only recently been organised in the Ashram, but it has become very popular. The matches were well attended and created a great deal of interest. Some of the matches ended in drawn games and had to be replayed. The final of the Group D Match was a very exciting affair and fifteen minutes overtime was necessary to decide the result.

**Cricket.** Here also the final of the Group D Match was a close game. The first time it ended in a draw with both teams scoring the same number of runs. It could well be imagined how this rather rare occurrence in cricket gave an exciting finish to the game. A replay was necessary to decide the result.

**Table Tennis.** The men's singles final was as extremely close match with the score at 2 games each and the deciding game at 26—24. The standard of play was very good and promises much for the future.

**Tennis.** It is only a few months that our Courts have been ready and most of the players had not played this game before. Yet the standard of play was surprisingly high, considering the short training the players

## BULLETIN D'ÉDUCATION PHYSIQUE

### **Groupe E** —Femmes et jeunes filles au-dessus de 14 ans:

1. Hand Ball.
2. Basket Ball
3. Volley Ball
4. Tennis
5. Tennis de table

On voit que le type et le domaine des jeux de chaque groupe suit l'idée fondamentale qui sert de base à l'entraînement physique, telle qu'elle a été expliquée dans le numéro précédent de ce bulletin.

L'intérêt pris aux tournois et le nombre des participants furent très encourageants; c'est ainsi que presque tous les membres s'inscrivirent pour un jeu ou l'autre. Les équipes furent généralement choisies de façon à être de forces à peu près égales. L'estimation fut assez juste comme le montrèrent les nombreux matchs qui furent chaudement disputés.

Nous donnons ci-dessous un bref rapport concernant ces jeux.

**Petits Jeux.** Ils furent joués avec beaucoup d'enthousiasme et la détermination de jouer bien et de gagner. Le jeu fut loyal et bien discipliné.

**Football.** Les équipes furent bien équilibrées et il fallut rejouer la finale du match du Groupe D, qui la première fois avait abouti à une partie nulle.

**Basket Ball.** Ce jeu n'a été organisé que récemment à l'Ashram, mais il est devenu très populaire. Les matchs attirèrent un public nombreux et susciterent beaucoup d'intérêt. Quelques matchs restèrent indécis et on dut les rejouer. La finale du match du Groupe D fut très excitante et une prolongation de 15 minutes fut nécessaire pour décider du résultat.

**Cricket.** Ici aussi la finale du match du Groupe D provoqua un jeu très serré. La première fois la partie fut nulle, les deux équipes ayant obtenu le même nombre de points. On imagine facilement comment cet évènement, assez rare au Cricket, rendit le jeu très animé. Une autre partie fut nécessaire pour avoir une décision.

**Tennis de Table.** La finale "Simple Messieurs" fut un match extrêmement disputé avec la marque à 2 jeux pour chaque joueur et le jeu final à 26-24. Le niveau du jeu fut très élevé et augure bien du futur.

**Tennis.** Nos cours de tennis ne sont en service que depuis quelques mois et la plupart des joueurs sont nouveaux à ce jeu. Cependant le niveau du jeu fut étonnamment élevé, si l'on considère le court

## BULLETIN OF PHYSICAL EDUCATION

have had. As it was, the beginners showed up exceedingly well against players with previous experience and it is expected that with more opportunities for play with the improved Courts and night play, the next tournament will show a much more marked improvement. It was possible to have only doubles tournaments, but singles tournaments are to be held shortly, in the coming quarter. This quarter is reserved for Aquatic sports, but as our swimming pool is not yet ready, we intend having Tennis Tournaments and perhaps some other games also.

**Prize Distribution.** This took place, as scheduled, on the 1st March, at the Terrain de Tennis. Trophy cups were distributed to the winners for individual events, and to the captains of the teams for team events. Winners' cards were distributed to all winners and Runners' Up cards to all the runners up. The significance of the design of these cards is explained elsewhere in this Bulletin.

The Distribution was followed by a combined March-past of all the Groups and ended with an impressive line up on the flood-lit Tennis Courts for the usual few minutes of concentration.

**General Review.** Looking at the tournaments as a whole, we have every reason to be satisfied with the progress we have made in this branch of Physical Education. The games were cleanly played, even in the most keenly contested matches.

The spirit of competition which is, after all, the keynote of all tournaments, was here of a very healthy nature and resulted in a great effort to play better rather than in an effort to win at any cost. This was very clearly seen in the sudden improvement in the standard of play in most games. It is a most hopeful sign and presages well for the future.

---

## BULLETIN D'ÉDUCATION PHYSIQUE

entraînement que les joueurs ont reçu. En fait, les débutants se conduisirent très bien contre les joueurs qui avaient une expérience passée, et l'on peut s'attendre à ce que, avec les occasions plus nombreuses de jouer que donneront les cours améliorées et le jeu de nuit, le prochain tournoi révèle une amélioration plus marquée. On n'a pu jouer que les tournois en double, mais des tournois en simple auront lieu prochainement dans le trimestre qui vient.

Ce trimestre est réservé aux Sports Aquatiques, mais comme notre piscine n'est pas encore prête, nous avons l'intention d'avoir des tournois de tennis, et aussi peut-être d'autres jeux.

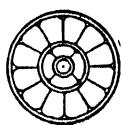
**Distribution des Prix.** Elle eut lieu, comme prévu le 1er Mars sur le terrain de tennis. Les coupes furent distribuées aux gagnants pour les épreuves individuelles, et aux Capitaines pour les épreuves par équipes.

Des cartes de Gagnant furent distribuées à tous les vainqueurs, et des cartes de Finaliste à tous ceux qui furent battus en finale. La reproduction de ces cartes et la signification des dessins de ces cartes sont données autre part dans ce bulletin.

La distribution fut suivie par un défilé combiné de tous les groupes et se termina par un rassemblement impressionnant sur les terrains de tennis illuminés pendant les quelques minutes habituelles de concentration.

**Vue d'ensemble.** Si nous regardons les tournois dans leur ensemble, nous avons tout lieu d'être satisfaits des progrès réalisés dans cette branche de l'éducation physique. Les jeux ont été joués loyalement, même dans les matchs les plus âprement disputés. L'esprit de compétition, qui, après tout, est la note dominante de tout tournoi, fut ici d'une nature très saine et eut comme résultat un grand effort de jouer mieux, plutôt qu'un essai de gagner à tout prix. Ceci fut clairement visible dans l'amélioration soudaine du niveau du jeu dans la plupart des cas. C'est un signe plein de promesse pour l'avenir.

---



J. S. A. S. A.  
GAMES TOURNAMENT  
FIRST ANNUAL MEETING  
1ST. MARCH 1949  
WINNER

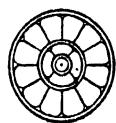
GAME . . . . .  
NAME . . . . .  
GROUP . . . . .



---

Le dessin sur la carte des vainqueurs est une adaptation d'un bronze grec et exprime notre volonté d'utiliser la force physique pour dompter le noir taureau de la passion.

The drawing on the winner's card is an adaptation from a Greek bronze and is meant to express our will to use the physical strength for mastery over the black bull of passion.



J. S. A. S. A.  
**GAMES TOURNAMENT**  
**FIRST ANNUAL MEETING**  
**1ST. MARCH 1949**

**RUNNER~UP**

**GAME** . . . . .  
**NAME** . . . . .  
**GROUP** . . . . .



---

Sur la carte des finalistes, le Penseur de Rodin signifie la nécessité de réfléchir comment perfectionner les moyens pour obtenir un meilleur résultat.

On the Runner's - up card:  
The Penseur of Rodin signifies the necessity of reflection to perfect means for a better result.

## BULLETIN OF PHYSICAL EDUCATION

### Explanatory Notes on the Illustrations

Page i .. Group A1 running to their exercise

Page ii .. Girls of Group B learning to Box

Page iii .. Scenes from football

Pages iv & v .. Cricket

Pages vi, vii, viii & ix } Basket-Ball

Pages x & xi .. Hand-Ball

Page xii .. Volley-Ball

Pages xiii & xiv .. Tennis

Page xv .. Prize Distribution  
( 1 ) The Spectators  
( 2 ) The Winners in Group B  
( 3 ) The Winners in Group A1  
( 4 ) The Finalists in Tennis of Group D  
The Pair on the right being the Winners

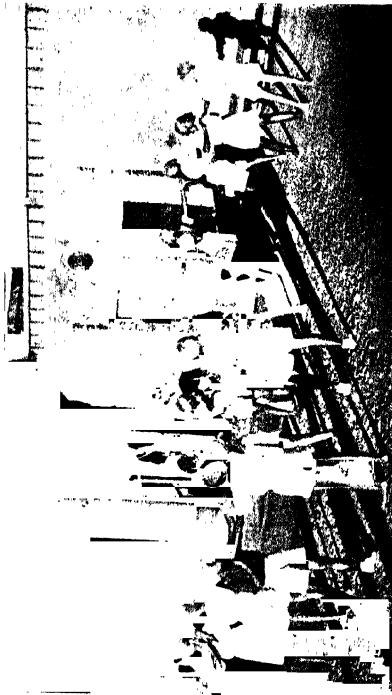
Pages xvi, xvii & xviii } The New uniform of Group E

Page xix .. Group E. Poses with the shot

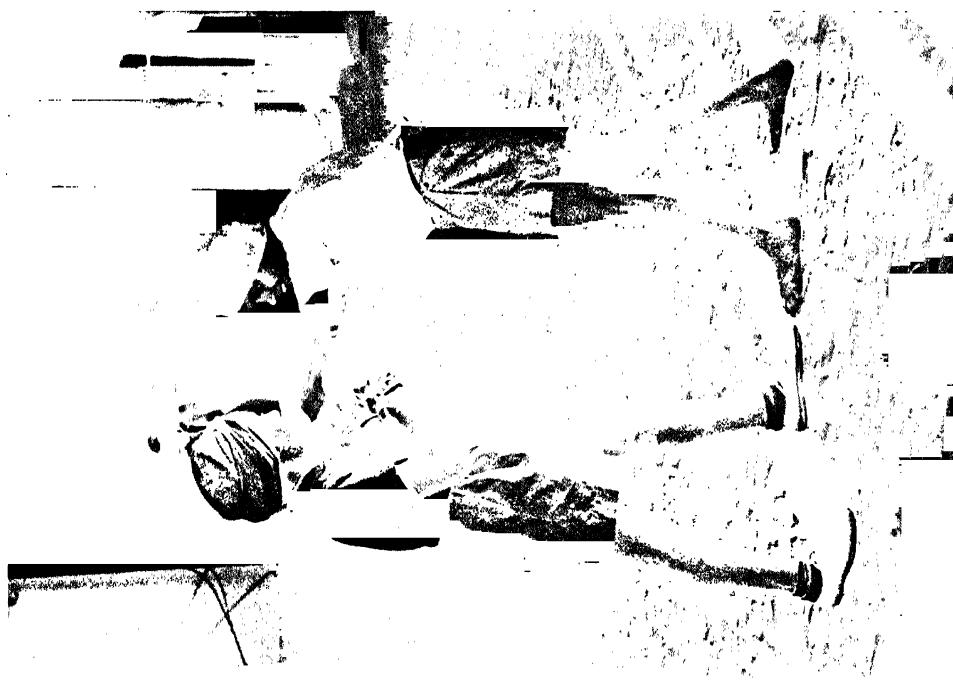
Page xx .. Group E. Putting the shot

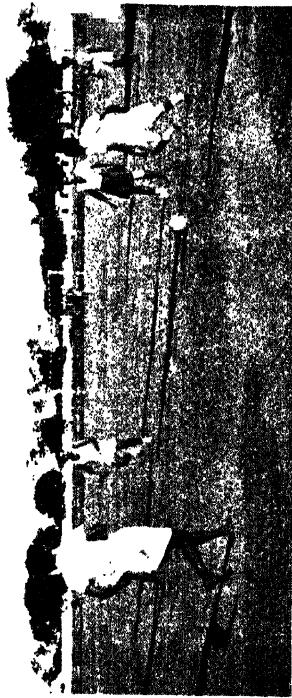
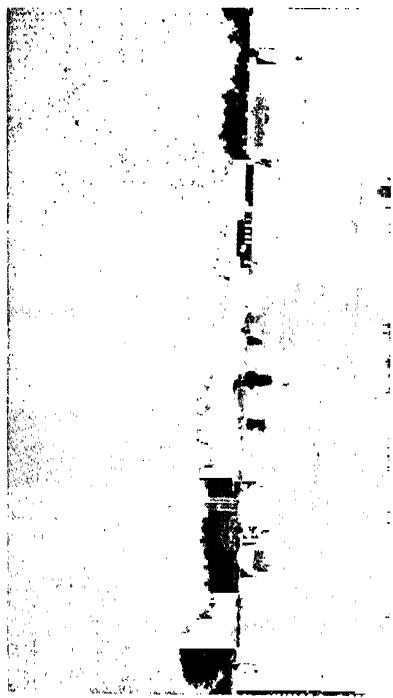
Le Groupe A-I. accourant pour l'exercice





Filles du Groupe B.  
Apprenant la boxe.

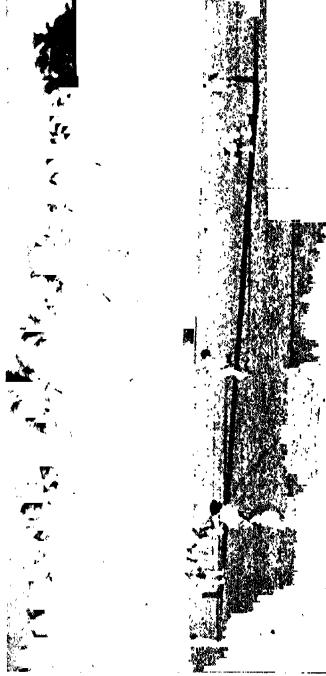
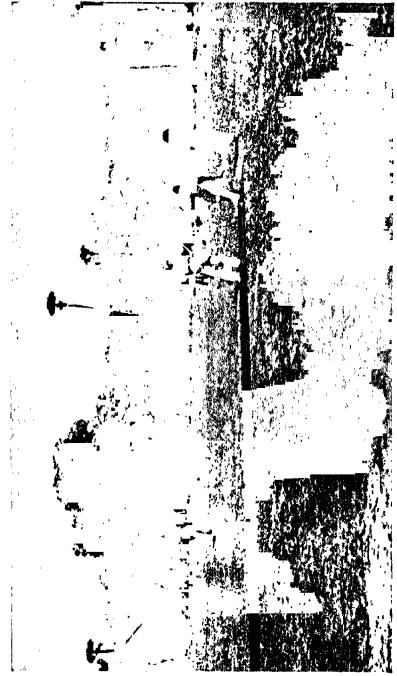


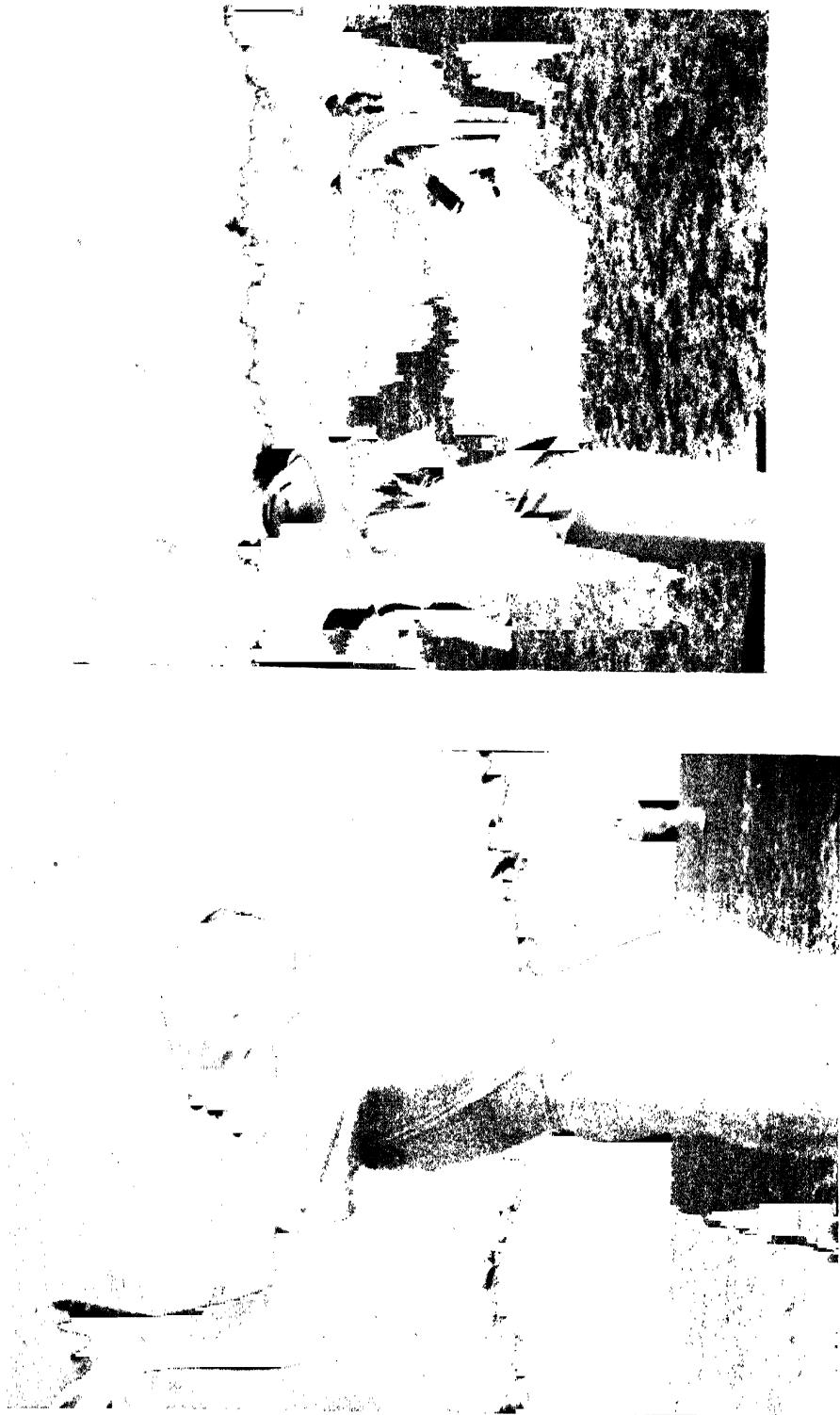


Scènes de Foot-Ball

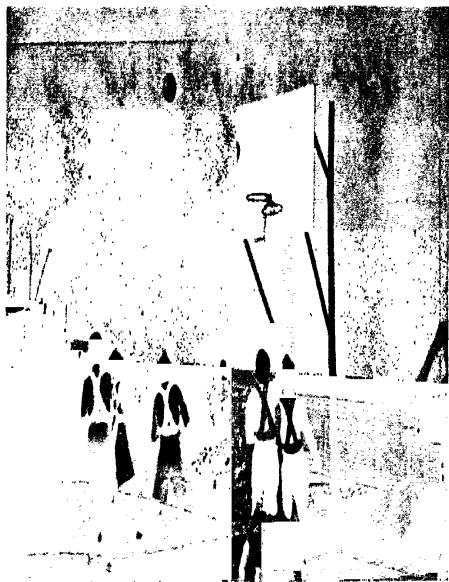


Jeu de Cricket

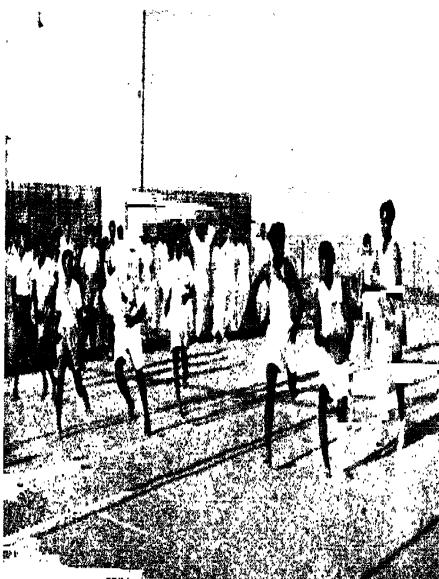




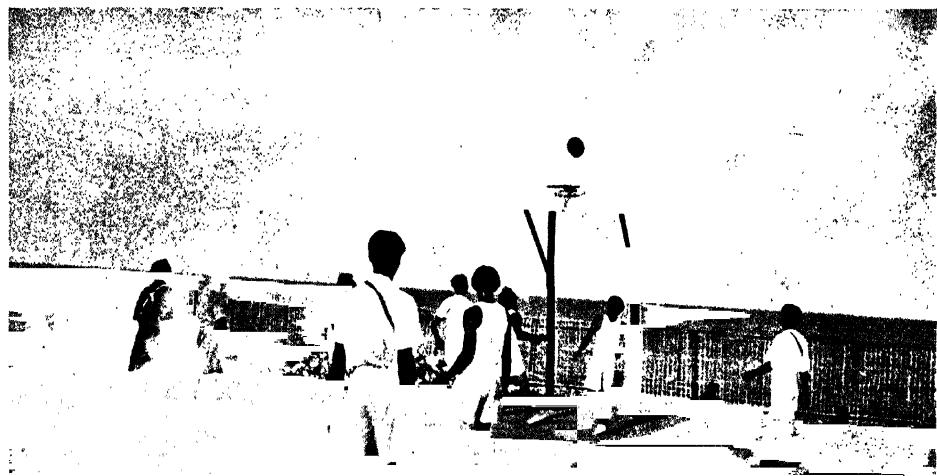
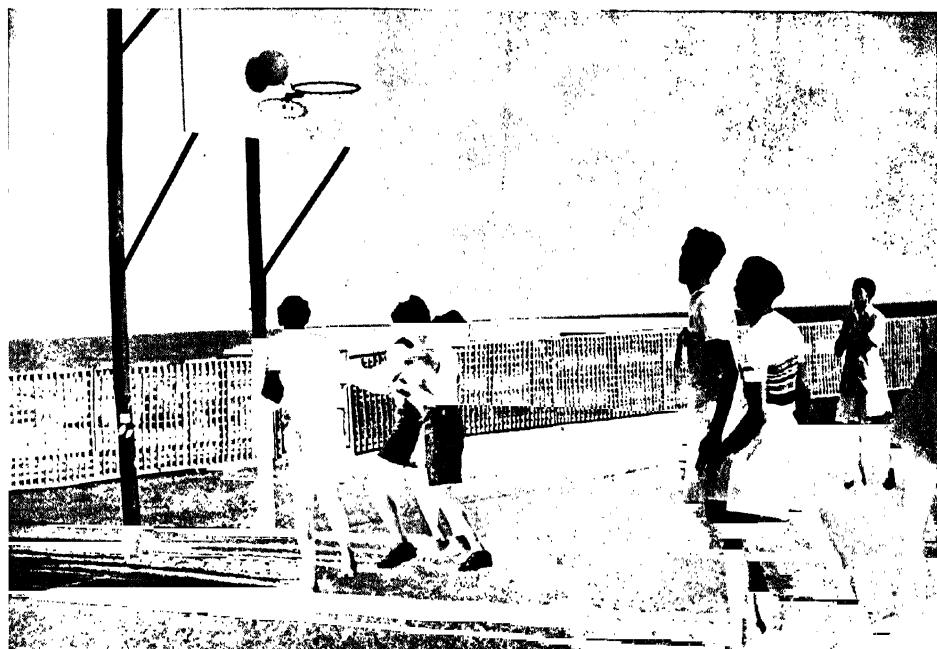
Jeu de Cricket



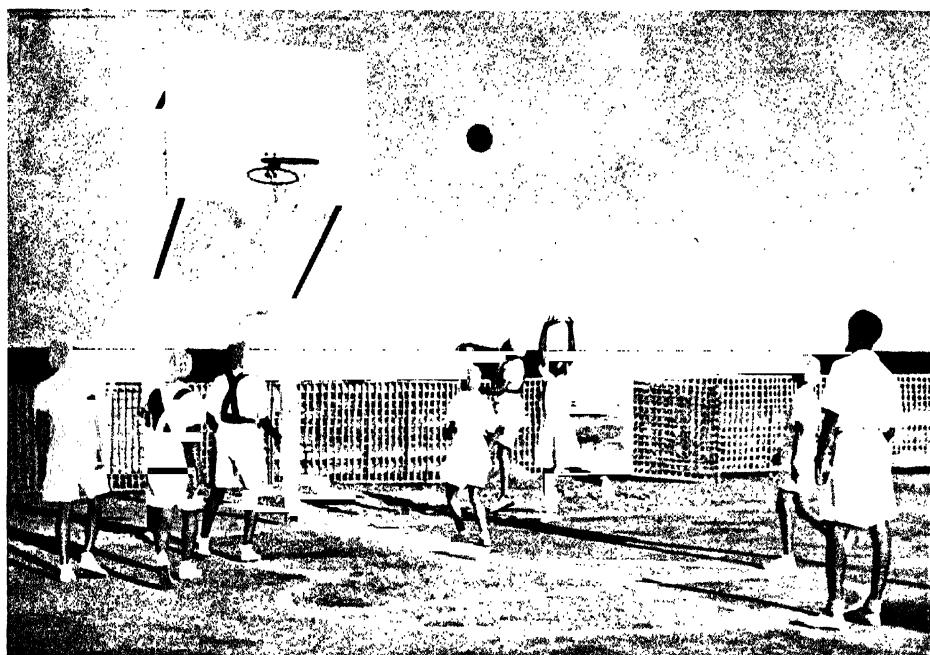
Jeu de Basket-Ball



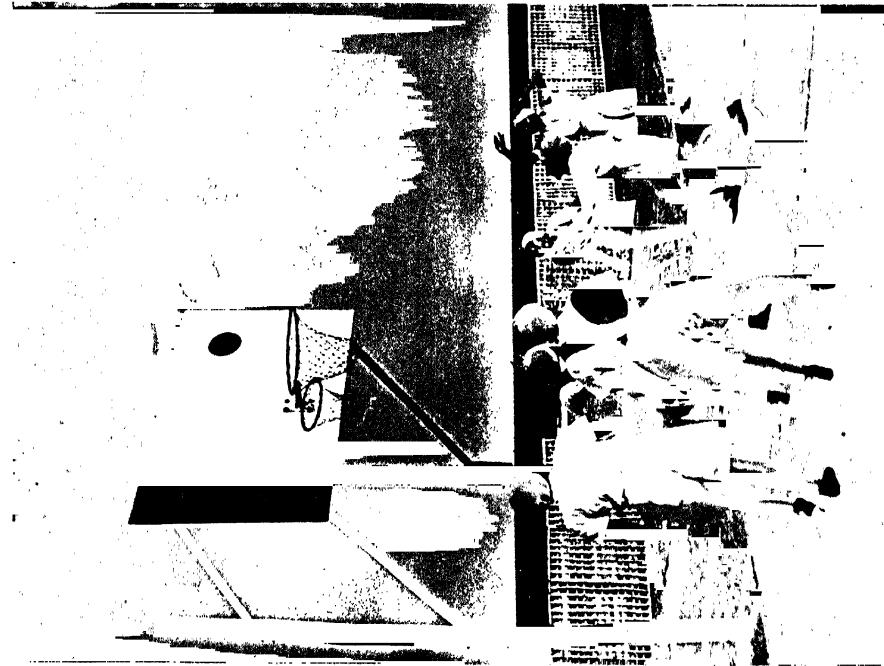
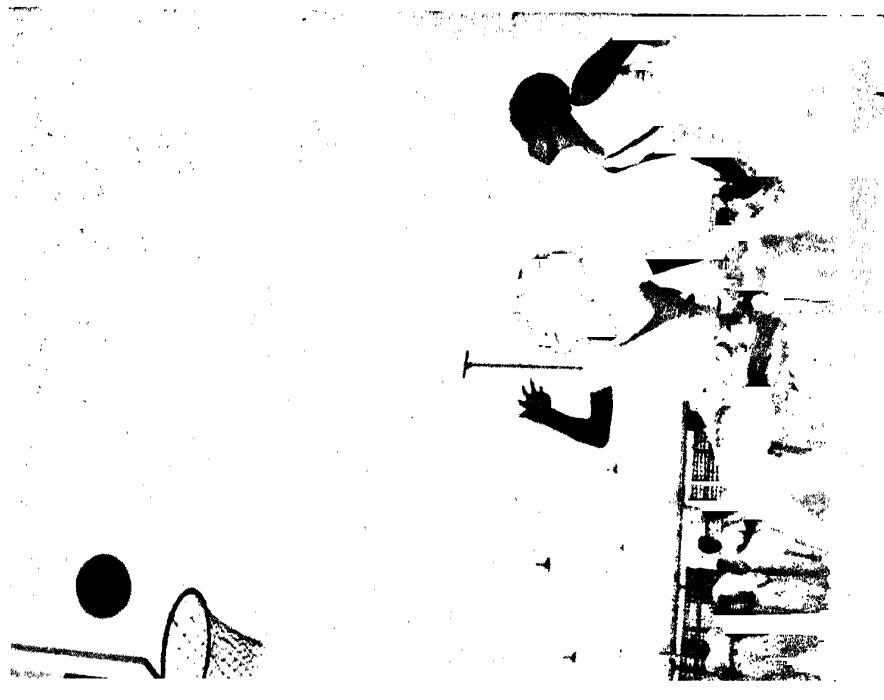
Jeu de Basket-Ball



Jeu de Basket-Ball

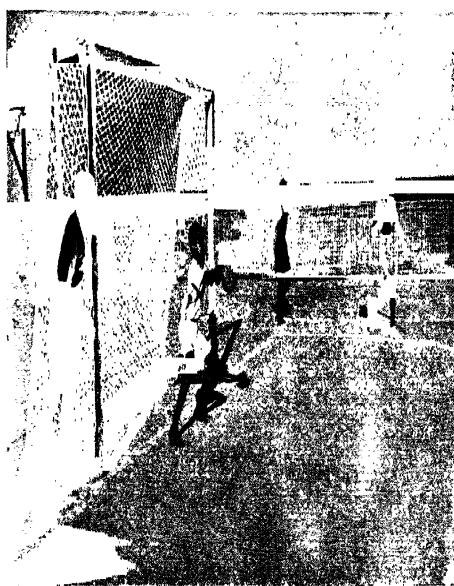


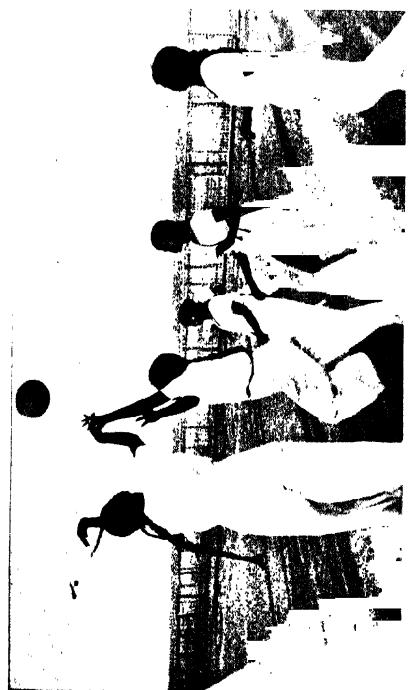
Jeu de Basket-Ball



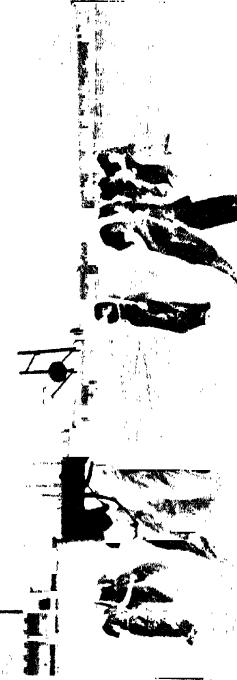


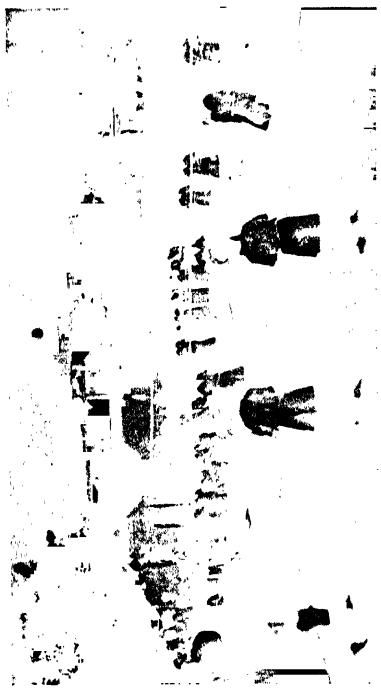
Jeu de Hand-Ball





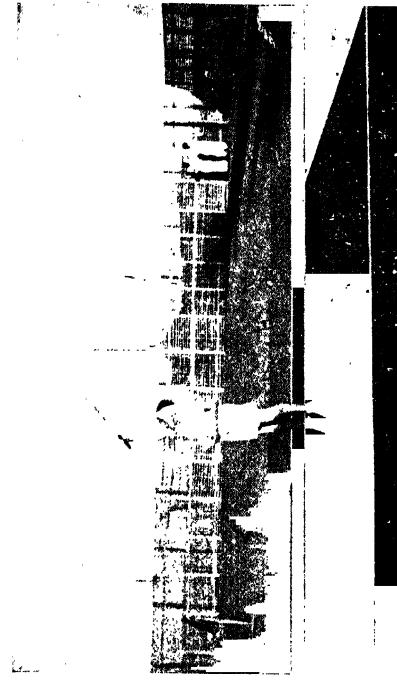
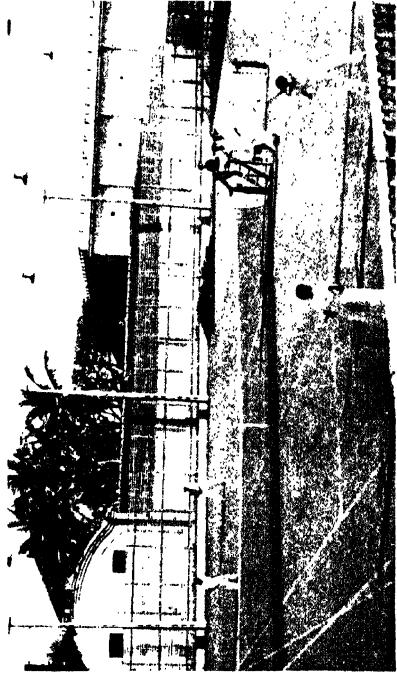
Jeu de HandBall



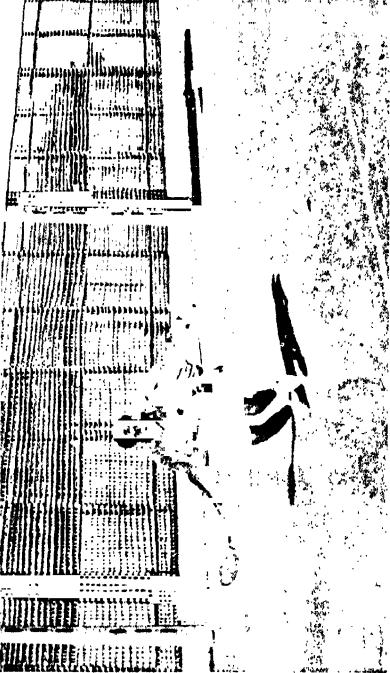
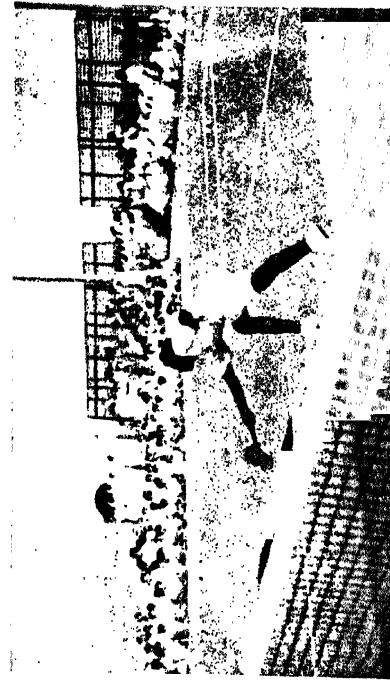


Jeu de Volley-Ball

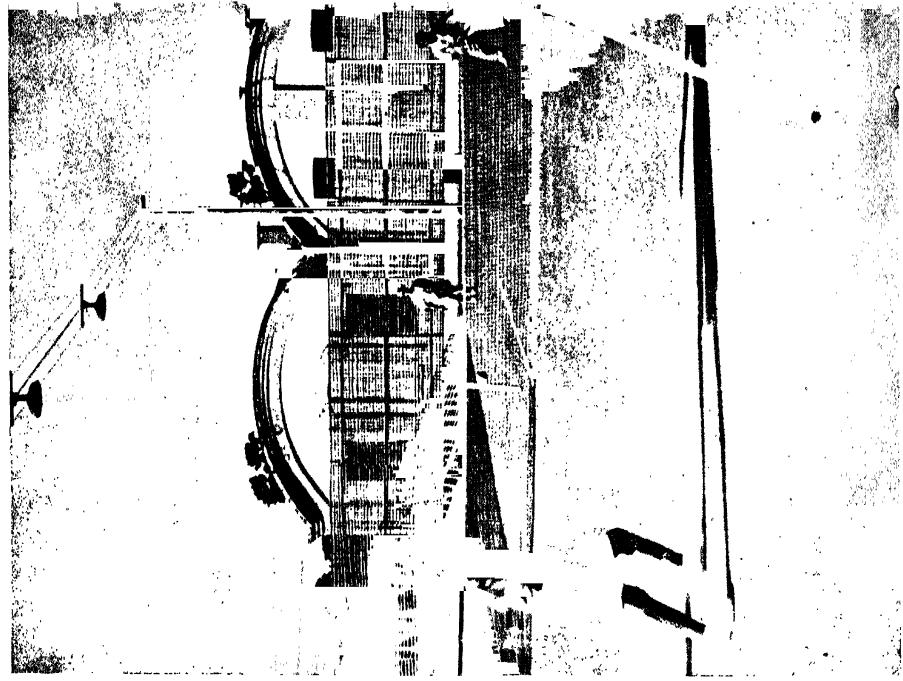
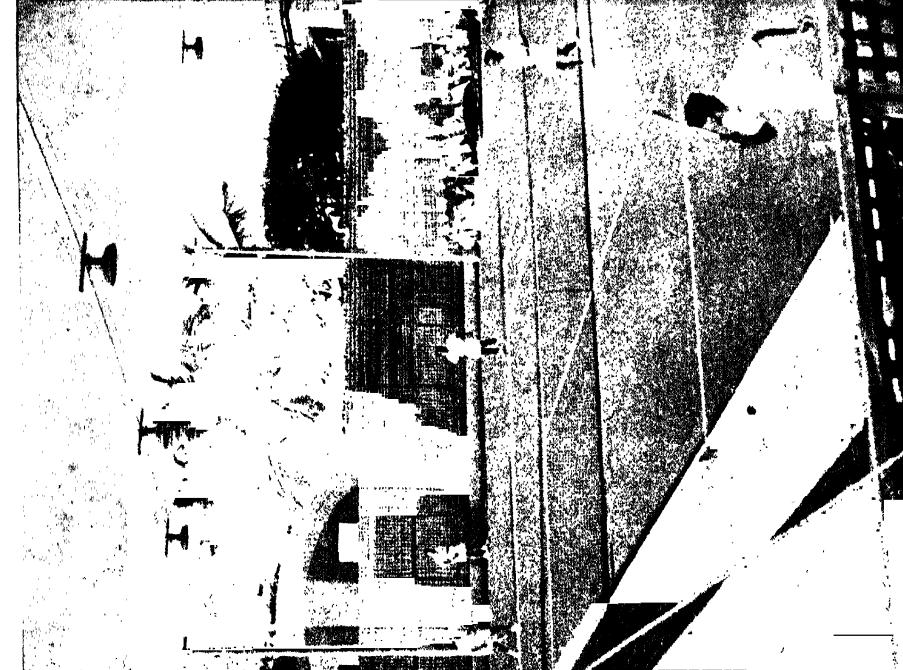


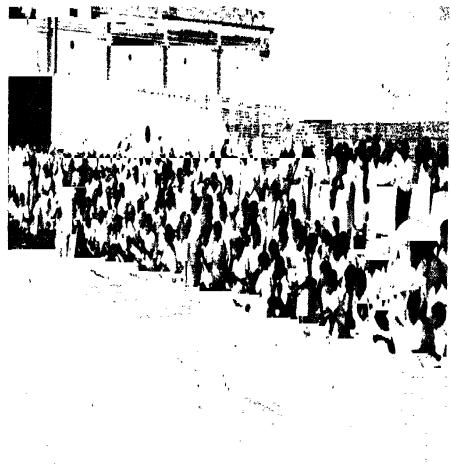


Jeu de Tennis



Jeu de Tennis





Distribution de prix — spectateurs



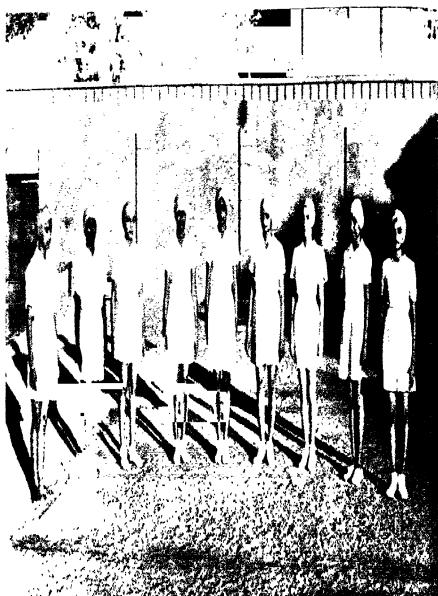
Groupe B. — les gagnants



Groupe A. I. — les gagnants



Groupe D. — tennis joueurs de la finale  
à droite les deux gagnants



Groupe E—le nouvel uniforme

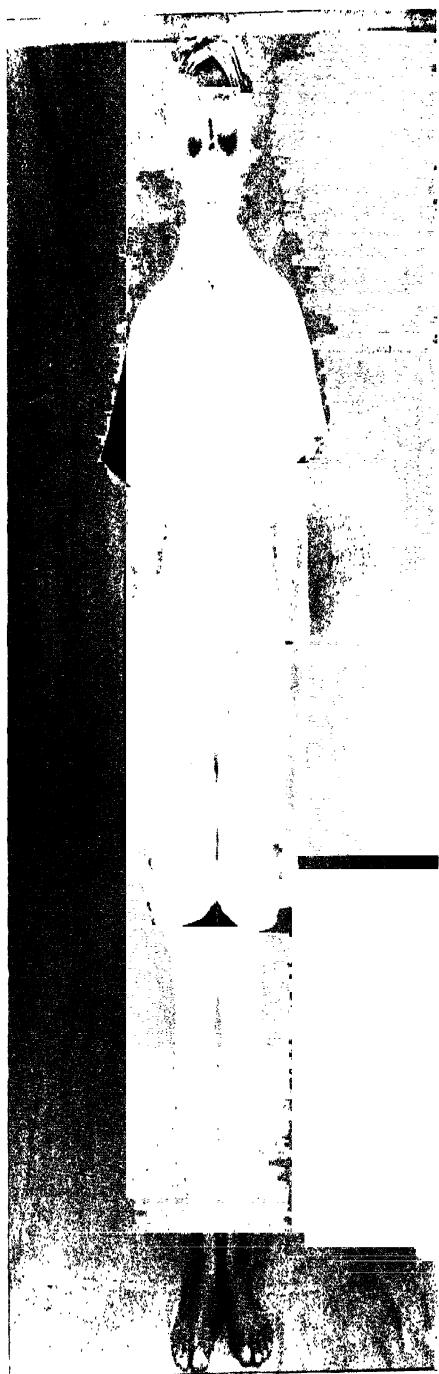
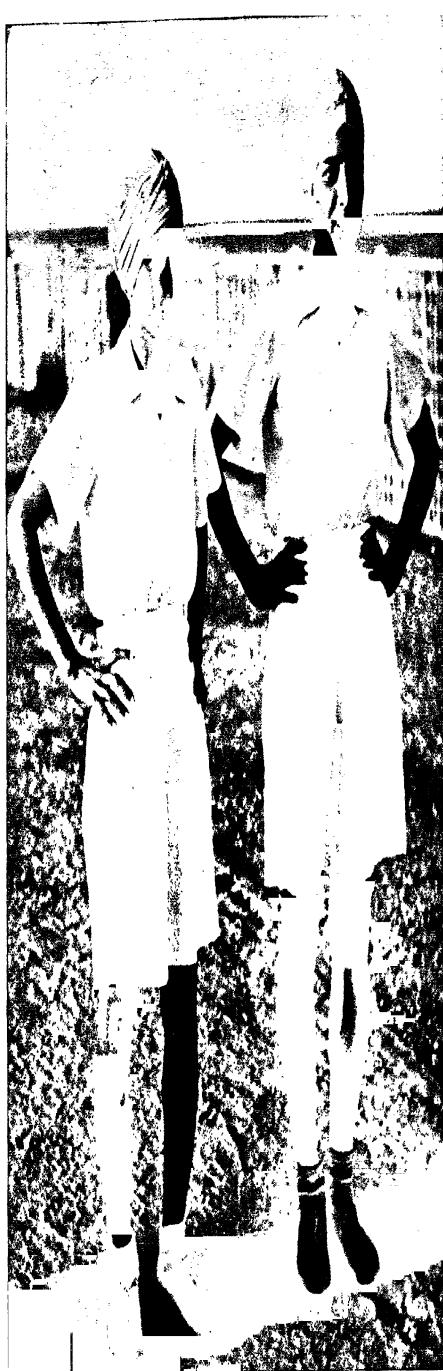
L&X



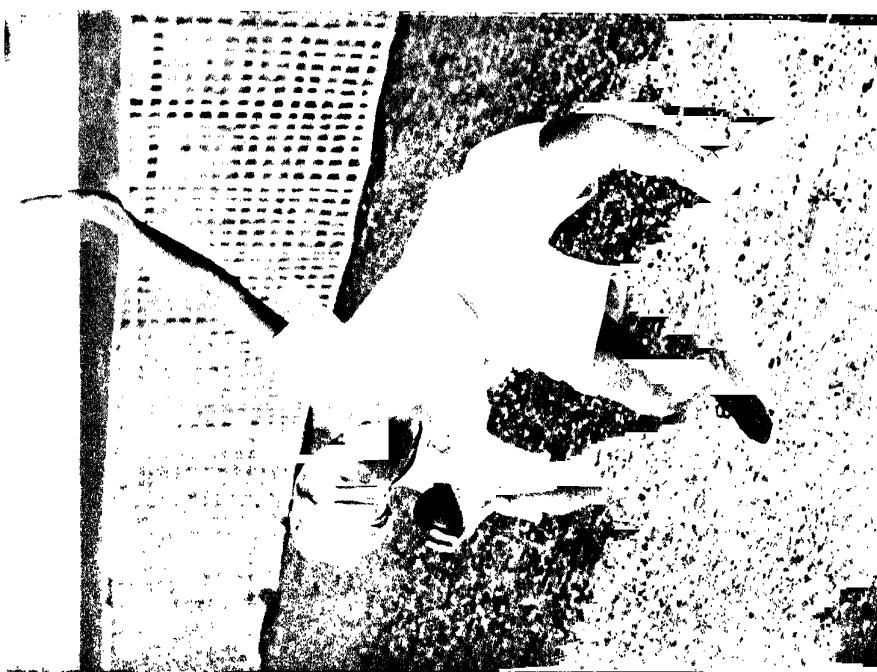
Groupe E— le nouvel uniforme



Groupe E—le nouvel uniforme



Groupe E—poses avec le poids



Groupe E. Le lancement du poids











Vol. I

No. 3

# Bulletin of Physical Education

*Bulletin d'Education Physique*

*August 1949*

## *Contents :*

THE DIVINE BODY

—*Sri Aurobindo*

ENERGY INEXHAUSTIBLE

—*The Mother*

REPORT ON THE QUARTER

CONCENTRATION

ILLUSTRATIONS

## *Table des Matières :*

LE CORPS DIVIN

—*Sri Aurobindo*

L'ÉNERGIE INÉPUISABLE

—*La Mère*

RAPPORT TRIMESTRIEL

CONCENTRATION

ILLUSTRATIONS

SRI AUROBINDO ASHRAM  
PONDICHERRY (*India*)

*Published by*  
**SRI AUROBINDO ASHRAM**  
**PONDICHERRY**

**IMPRIMERIE DE SRI AUROBINDO ASHRAM**  
**PONDICHÉRY**

## *Message from Sri Aurobindo*

## *The Divine Body*

**A** DIVINE life in a divine body is the formula of the ideal that we envisage. But what will be the divine body? What will be the nature of this body, its structure, the principle of its activity, the perfection that distinguishes it from the limited and imperfect physicality within which we are now bound? What will be the conditions and operations of its life still physical in its base upon the earth by which it can be known as divine?

If it is to be the product of an evolution, and it is so that we must envisage it, an evolution out of our human imperfection and ignorance into a greater truth of spirit and nature, by what process or stages can it grow into manifestation or rapidly arrive? The process of the evolution upon earth has been slow and tardy—what principle must intervene if there is to be a transformation, a progressive or sudden change?

It is indeed as a result of our evolution that we arrive at the possibility of this transformation. As Nature has evolved beyond Matter and manifested Life, beyond Life and manifested Mind, so she must evolve beyond Mind and manifest a consciousness and power of our existence free from the imperfection and limitation of our mental existence, a supramental or truth-consciousness and able to develop the power and perfection of the spirit. Here a slow and tardy change need no longer be the law or manner of our evolution; it will be only so to a greater or less extent so long as a mental ignorance clings and hampers our ascent; but once we have grown into the truth-consciousness its power of spiritual truth of being will determine all. Into that truth we shall be freed and it will transform mind and life and body. Light and bliss and beauty and a perfection of the spontaneous right action of all the being are there as native powers of the supramental truth-consciousness and these will in their very nature transform mind and life and body even here upon earth into a manifestation of the truth-conscious spirit. The obscurations of earth will not prevail against the supramental truth-consciousness, for even into the earth it can bring enough of the omniscient light and omnipotent force of the spirit to conquer. All may not open to the fullness of

## *Le Corps Divin*

**U**NE vie divine dans un corps divin, telle est la formule que nous envisageons. Mais que sera ce corps divin? Quelle sera la nature de ce corps, sa structure, le principe de son activité, la perfection qui le distinguera du physique limité et imparfait dans lequel nous sommes maintenant enfermés? Quelles seront les conditions et les opérations de sa vie, encore physique dans sa base sur terre, par lesquelles il se fera connaître comme divin?

Si cela doit être le produit d'une évolution,—et c'est ainsi que nous devons l'envisager,—une évolution hors de notre imperfection, notre ignorance humaine, jusqu'à une plus grande vérité de l'esprit et de la nature, par quel procédé ou quelles étapes le corps peut-il croître dans la manifestation ou atteindre rapidement au but? Le processus de l'évolution sur la terre a été lent et retardataire; quel principe doit intervenir pour qu'une transformation, un changement progressif ou soudain, puisse prendre place?

C'est, en vérité, comme par un résultat de notre évolution que nous arrivons à la possibilité de cette transformation. De même que la nature s'est développée au delà de la matière et a manifesté la vie, au delà de la vie et a manifesté la pensée, de même elle doit croître au delà de la pensée et manifester une conscience et un pouvoir de notre existence libérés de l'imperfection de notre existence mentale, une conscience supramentale ou conscience de vérité capable de développer la puissance et la perfection de l'esprit. En ceci un changement lent et tardif ne sera plus nécessairement la loi ou la méthode de notre évolution; il n'en sera ainsi à un degré plus ou moins grand que tant qu'une ignorance mentale s'accrochera et entravera notre ascension; mais dès que notre croissance aura atteint à la conscience de vérité, son pouvoir de la vérité spirituelle de l'être déterminera tout. Dans cette vérité nous serons libérés et elle transformera notre pensée, notre vie et notre corps. La lumière, la félicité, la beauté, et la perfection d'une activité spontanée correcte de tout l'être, sont là en tant que pouvoirs de la conscience de vérité supr-

## BULLETIN OF PHYSICAL EDUCATION

its light and power, but whatever does open must to that extent undergo the change. That will be the principle of transformation.

It might be that a psychological change, a mastery of the nature by the soul, a transformation of the mind into a principle of light, of the life-force into power and purity would be the first approach, the first attempt to solve the problem, to escape beyond the merely human formula and establish something that could be called a divine life upon earth, a first sketch of supermanhood, of a supramental living in the circumstances of the earth-nature. But this could not be the complete and radical change needed; it would not be the total transformation, the fullness of a divine life in a divine body. There would be a body still human and indeed animal in its origin and fundamental character and this would impose its own inevitable limitations on the higher parts of the embodied being. As limitation by ignorance and error is the fundamental defect of an untransformed mind, as limitation by the imperfect impulses and strainings and wants of desire are the defects of an untransformed life-force, so also imperfection of the potentialities of the physical action, an imperfection, a limitation in the response of its half-consciousness to the demands made upon it and the grossness and stains of its original animality would be the defects of an untransformed or an imperfectly transformed body. These could not but hamper and even pull down towards themselves the action of the higher parts of the nature. A transformation of the body must be the condition for a total transformation of the nature.

It might be also that the transformation might take place by stages; there are powers of the nature still belonging to the mental region which are yet potentialities of a growing gnosis lifted beyond our human mentality and partaking of the light and power of the Divine and an ascent through these planes, a descent of them into the mental being might seem to be the natural evolutionary course. But in practice it might be found that these intermediate levels would not be sufficient for the total transformation since, being themselves illumined potentialities of mental being not yet supramental in the full sense of the word, they could bring down to the mind only a partial divinity or raise the mind towards that but not effectuate its elevation into the complete supramentality of the truth-consciousness. Still these levels might become stages of the ascent which some would reach and pause there while others went higher and could reach and live on superior strata of a semi-divine existence. It is not to be supposed that all humanity would rise in a block into the supermind; at first those only might attain to the highest or some intermediate height of the ascent whose inner evolution has fitted them for so great a

## BULLETIN D'ÉDUCATION PHYSIQUE

mentale; et par leur nature même, ils transformeront la pensée, la vie et le corps, ici même sur terre, en une manifestation de l'esprit de vérité. Les obscurcissements de la terre ne prévaudront pas sur la conscience de vérité supramentale, car même sur la terre, elle peut apporter assez de lumière omnisciente et de pouvoir omnipotent de l'esprit pour conquérir. Il se peut que tout ne s'ouvre pas à la plénitude de sa lumière et de son pouvoir, mais quoi que ce soit qui s'ouvre doit, dans cette mesure, subir le changement. Tel sera le principe de la transformation.

Il se peut qu'un changement psychologique, une maîtrise de la nature par l'âme, une transformation de la pensée en un principe de lumière et de la force de vie en un pouvoir et une pureté, soit la première approche, la première tentative pour résoudre le problème, pour échapper au delà de la formule purement humaine et pour établir quelque chose qui puisse être appelé la vie divine sur terre, une première esquisse de réalisation supramentale, de vie supramentale dans les circonstances de la nature terrestre. Mais ceci ne pourrait être le changement complet et radical qui est nécessaire; ce ne serait pas la transformation totale, la plénitude d'une vie divine dans un corps divin. Le corps serait encore humain et, en vérité, animal dans son origine et son caractère fondamental; et ceci imposerait ses propres limitations inévitables sur les parties supérieures de l'être incarné. De même que la limitation due à l'ignorance et l'erreur est le défaut fondamental d'une mentalité non transformée, de même que la limitation due aux impulsions imparfaites et aux tensions et aux clameurs du désir sont les défauts d'une force de vie non transformée, de même aussi l'imperfection des possibilités de l'action physique, l'imperfection et la limitation dans la réponse de sa demi-conscience aux demandes qui lui sont faites, la grossièreté et les taches de son animalité originelle, seraient les défauts d'un corps non transformé ou imparfaitement transformé. Ces défauts ne pourraient qu'entraver et même faire choir vers eux l'action des parties supérieures de la nature. La transformation du corps est nécessairement la condition d'une transformation totale de la nature.

Il se peut aussi que la transformation prenne place par étapes; il y a des pouvoirs de la nature appartenant encore à la région mentale qui sont cependant des potentialités d'un gnosis croissant, soulevé au delà de notre mentalité humaine, et participant à la lumière et à la puissance du Divin; une ascension à travers ces plans, leur descente dans l'être mental, peut sembler être la courbe évolutive naturelle. Mais en pratique on peut trouver que ces régions intermédiaires ne seraient pas

## BULLETIN OF PHYSICAL EDUCATION

change or who are raised by the direct touch of the Divine into its perfect light and power and bliss. The large mass of human beings might still remain for long content with a normal or only a partially illumined and uplifted human nature. But this would be itself a sufficiently radical change and initial transformation of earth-life; for the way would be open to all who have the will to rise, the supramental influence of the truth-consciousness would touch the earth-life and influence even its untransformed mass and a hope would be there and a promise eventually available to all which now only the few can share in or realise.

In any case these would be beginnings only and could not constitute the fullness of the divine life upon earth; it would be a new orientation of the earthly life but not the consummation of its change. For that there must be the sovereign reign of a supramental truth-consciousness to which all other forms of life would be subordinated and depend upon it as the master principle and supreme power to which they could look up as the goal, profit by its influences, be moved and upraised by something of its illumination and penetrating force. Especially, as the human body had to come into existence with its modification of the previous animal form and its erect figure of a new power of life and its expressive movements and activities serviceable and necessary to the principle of mind and the life of a mental being, so too a body must be developed with new powers, activities or degrees of a divine action expressive of a truth-conscious being and proper to a supramental consciousness and manifesting a conscious spirit. While the capacity for taking up and sublimating all the activities of the earth-life capable of being spiritualised must be there, a transcendence of the original animality and the actions incurably tainted by it or at least some saving transformation of them, some spiritualising or psychicising of the consciousness and motives animating them and the shedding of whatever could not be so transformed, even a change of what might be called its instrumental structure, its functioning and organisation, a complete and hitherto unprecedented control of these things must be the consequence or incidental to this total change. These things have been already to some extent illustrated in the lives of many who have become possessed of spiritual powers but as something exceptional and occasional, the casual or incomplete manifestation of an acquired capacity rather than the organisation of a new consciousness, a new life and a new nature. How far can such physical transformation be carried, what are the limits within which it must remain to be consistent with life upon earth and without carrying that life beyond the earthly sphere or pushing it towards the supraterrestrial existence? The supra-

## BULLETIN D'ÉDUCATION PHYSIQUE

suffisantes pour la transformation totale, puisqu'elles seraient elles-mêmes des possibilités illuminées de l'être mental et non du supramental, dans le sens complet du mot; elles pourraient faire descendre dans la pensée seulement une divinité partielle, ou bien soulever la pensée vers cela, mais ne pourraient pas effectuer son élévation jusqu'à la supramentalité complète de la conscience de vérité. Cependant ces régions peuvent devenir des étapes de l'ascension que certains atteindraient pour s'y arrêter, tandis que d'autres monteraient plus haut et pourraient arriver aux couches supérieures d'une existence semi-divine et y vivre. Il ne faut pas s'attendre à ce que toute l'humanité s'élève en bloc jusqu'au supramental; tout d'abord ceux-là seuls pourraient atteindre aux cimes suprêmes ou à quelque sommet intermédiaire de l'ascension, qui ont été rendus aptes à un si grand changement par leur évolution intérieure, ou par le contact direct du Divin les soulevant dans sa lumière, sa puissance et sa félicité parfaites. La grande masse des êtres humains peut encore rester long-temps satisfaite avec une nature humaine normale ou seulement partiellement illuminée et exhaussée. Mais cela serait déjà un changement suffisamment radical, une transformation initiale de la vie terrestre; car le chemin serait ouvert à tous ceux qui auraient la volonté de s'élever; l'influence supramentale de la conscience de vérité toucherait la vie terrestre, influencerait même sa masse non transformée; un espoir serait là, et aussi une promesse dont tous finalement pourraient jouir, promesse dont seul, maintenant, le petit nombre peut prendre sa part et la réaliser.

En tout cas ce serait seulement des débuts et ne pourrait pas constituer la plénitude de la vie divine sur terre; ce serait une nouvelle orientation de la vie terrestre, mais non pas l'accomplissement de sa transformation. Pour cela est nécessaire le règne souverain de la conscience de vérité supramentale, à laquelle toutes les autres formes de vie seraient subordonnées, et de qui elles dépendraient comme du principe magistral et du pouvoir suprême qu'elles pourraient considérer comme un but dont l'influence leur serait profitable et qui par quelque chose de son illumination et de sa force pénétrante, les toucherait et les soulèverait. Particulièrement de même que le corps humain devait naître avec ses modifications de la forme animale précédente, et la position verticale de son corps exprimant ~~un~~ nouveau pouvoir de vie par ses mouvements et ses activités utiles et nécessaires au principe de la pensée et à la vie d'un être mental, de même aussi un corps doit être développé avec de nouveaux pouvoirs, des activités ou des degrés d'une action divine exprimant un être conscient de la vérité, propre à une conscience supramentale et manifestant

## BULLETIN OF PHYSICAL EDUCATION

mental consciousness is not a fixed quantity but a power which passes to higher and higher levels of possibility until it reaches supreme consummations of spiritual existence fulfilling supermind as supermind fulfils the ranges of spiritual consciousness that are pushing towards it from the human or mental level. In this progression the body also may reach a more perfect form and a higher range of its expressive powers, become a more and more perfect vessel of divinity.

\*  
\*\*

This destiny of the body has rarely in the past been envisaged or else not for the body here upon earth; such forms would rather be imagined or visioned as the privilege of celestial beings and not possible as the physical residence of a soul still bound to terrestrial nature. The Vaishnavas have spoken of a spiritualised conscious body, *chinmaya deha*; there has been the conception of a radiant or luminous body, which might be the Vedic *jyotirmaya deha*. A light has been seen by some radiating from the bodies of highly developed spiritual persons, even extending to the emission of an enveloping aura and there has been recorded an initial phenomenon of this kind in the life of so great a spiritual personality as Ramakrishna. But these things have been either conceptual only or rare and occasional and for the most part the body has not been regarded as possessed of spiritual possibility or capable of transformation. It has been spoken of as the means of effectuation of the dharma and dharma here includes all high purposes, achievements and ideals of life not excluding the spiritual change: but it is an instrument that must be dropped when its work is done and though there may be and must be spiritual realisation while yet in the body, it can only come to its full fruition after the abandonment of the physical frame. More ordinarily in the spiritual tradition the body has been regarded as an obstacle, incapable of spiritualisation or transmutation and a heavy weight holding the soul to earthly nature and preventing its ascent either to spiritual fulfilment in the Supreme or to the dissolution of its individual being in the Supreme. But while this conception of the role of the body in our destiny is suitable enough for a sadhana that sees earth only as a field of the ignorance and earth-life as a preparation for a saving withdrawal from life which is the indispensable condition for spiritual liberation, it is insufficient for a sadhana which conceives of a divine life upon earth and liberation of earth-nature itself as part of a total purpose of the embodiment of the spirit here. If a total transformation of the being is our aim, a transformation of the

## BULLETIN D'ÉDUCATION PHYSIQUE

un esprit conscient. Tandis que doit exister la capacité de prendre et de sublimer toutes les activités de la vie terrestre qui sont aptes à être spiritualisées, l'animalité originelle et les actions incurablement corrompues par elle doivent être surpassées; ou tout au moins quelque transformation régénératrice, quelque modification spirituelle et psychique de la conscience et de motifs qui les animent, et l'abandon de tout ce qui ne peut être ainsi transformé, même un changement de ce qui pourrait être appelé sa structure instrumentale, son fonctionnement et son organisation, un contrôle complet et jusqu'à présent sans précédent, de ces choses, doivent être la conséquence ou l'accompagnement de ce changement total. Ces choses ont été déjà en quelque sorte illustrées par la vie de beaucoup d'homme possédés de pouvoirs spirituels, mais comme quelque chose d'exceptionnel et d'accidentel, la manifestation fortuite ou incomplète d'une capacité acquise, plutôt que l'organisation d'une nouvelle conscience, d'une nouvelle vie et d'une nouvelle nature. Jusqu'où une telle transformation physique peut-elle être poussée? Quelles sont les limites dans lesquelles elle doit demeurer pour être en accord avec la vie sur la terre et sans porter cette vie au delà de la sphère terrestre ou la pousser vers une existence supraterrestre? La conscience supramentale n'est pas une quantité fixe, mais un pouvoir qui passe à des niveaux de possibilités de plus en plus élevés, jusqu'à atteindre les accomplissements suprêmes de l'existence spirituelle, réalisant le supramental, comme le supramental réalise les étendues de conscience spirituelle qui, du niveau humain ou mental, tendent vers lui. Dans cette progression, le corps aussi peut atteindre à une forme plus parfaite et à une zone supérieure de ses pouvoirs d'expression; il peut devenir un récipient de plus en plus parfait de la Divinité.

\*\*

Cette destinée du corps a été, dans le passé, rarement envisagée, tout au moins, pour le corps sur terre; de telles formes sont plutôt imaginée ou vues comme le privilège d'êtres célestes, et non considérées comme possibles comme une résidence physique pour l'âme encore liée à la nature terrestre. Les *vaishnavas* ont parlé d'un corps spiritualisé conscient, *chinmaya deha*; il y a eu la conception d'un corps radieux et lumineux qui peut être le *jyotirmaya deha* védique. Certains ont vu une lumière irradiant du corps de personnes d'un développement spirituel élevé, allant même jusqu'à l'émission d'une aura enveloppante; il a été rapporté un phénomène initial de ce genre dans la vie d'une aussi grande personnalité

## BULLETIN OF PHYSICAL EDUCATION

body must be an indispensable part of it; without that no full divine life on earth is possible.

It is the past evolution of the body and especially its animal nature and animal history which seems to stand in the way of this consummation. The body, as we have seen, is an offspring and creation of the Inconscient, itself inconscient or only half-conscious; it began as a form of unconscious Matter, developed life and from a material object became a living growth, developed mind and from the subconsciousness of the plant and the initial rudimentary mind or incomplete intelligence of the animal developed the intellectual mind and more complete intelligence of man and now serves as the physical base, container and instrumental means of our total spiritual endeavour. Its animal character and its gross limitations stand indeed as an obstacle to our spiritual perfection; but the fact that it has developed a soul and is capable of serving it as a means may indicate that it is capable of further development and may become a shrine and expression of the spirit, reveal a secret spirituality of Matter, become entirely and not only half-conscious, reach a certain oneness with the spirit. This much it must do, so far at least it must transcend its original earth-nature, if it is to be the complete instrument of the divine life and no longer an obstacle.

\*  
\*\*

Still the inconveniences of the animal body and its animal nature and impulses and the limitations of the human body at its best are there in the beginning and persist always so long as there is not the full and fundamental liberation and its inconscience or half conscience and its binding of the soul and mind and life-force to Matter, to materiality of all kinds, to the call of the unregenerated earth-nature are there and constantly oppose the call of the spirit and circumscribe the climb to higher things. To the physical being it brings a bondage to the material instruments, to the brain and heart and senses, wed to materiality and materialism of all kinds, to the bodily mechanism and its needs and obligations, to the imperative need of food and the preoccupation with the means of getting it and storing it as one of the besetting interests of life, to fatigue and sleep, to the satisfaction of bodily desire. The life-force in man also is tied down to these small things; it has to limit the scope of its larger ambitions and longings, its drive to rise beyond the pull of earth and follow the heavenlier intuitions of its psychic parts, the heart's ideal and the soul's yearnings. On the mind the body imposes the bound-

## BULLETIN D'ÉDUCATION PHYSIQUE

spirituelle que Ramakrishna. Mais ces choses ont été seulement conceptuelles ou rares et occasionnelles; et le plus souvent le corps n'a pas été regardé comme possédant des possibilités spirituelles, ou comme capable de transformation. On en a parlé comme du moyen d'effectuer le "dharma", et ici le dharma comprend les desseins, les accomplissements et l'idéal de vie les plus hauts, n'excluant pas le changement spirituel: mais c'est un instrument qu'il faut laisser tomber quand son travail est terminé, et quoiqu'il puisse y avoir et qu'il doive y avoir une réalisation spirituelle pendant qu'on est encore dans le corps, elle ne peut atteindre à son plein épanouissement qu'après l'abandon de la forme physique. De façon plus ordinaire dans la tradition spirituelle, le corps a été considéré comme un obstacle, incapable de spiritualisation ou de transmutation, et un poids lourd liant l'âme à la nature terrestre et empêchant son ascension vers l'accomplissement spirituel dans le Suprême ou la dissolution de l'être individuel dans le Suprême. Mais, tandis que cette conception du rôle du corps dans notre destinée convient suffisamment à une "sadhana" qui ne voit la terre que comme un champ d'ignorance et la vie sur terre que comme une préparation pour un retrait sauveur hors de la vie—ce qui est la condition indispensable à la libération spirituelle—elle est insuffisante pour une "sadhana" qui conçoit la vie divine sur terre et la libération de la nature terrestre elle-même, comme faisant partie du but total de l'incarnation de l'esprit ici-bas. Si une transformation totale de l'être est notre but, une transformation du corps doit en être un élément indispensable. Sans cela aucune vie divine intégrale n'est possible sur la terre.

C'est l'évolution antérieure du corps et spécialement sa nature animale et son histoire animale qui semble être l'obstacle sur le chemin de cet accomplissement. Ainsi que nous l'avons vu le corps est un produit et une création de l'inconscient, inconscient lui-même ou seulement semi-conscient; il débute en tant que forme d'une matière inconsciente, développa la vie et, d'objet matériel, devint une croissance vivante, développa la pensée et, de la subconscience de la plante et de la mentalité initiale rudimentaire ou intelligence incomplète de l'animal, développa la mentalité intellectuelle et l'intelligence plus complète de l'homme, qui sert maintenant de base physique, de récipient et de moyen instrumental pour notre entreprise spirituelle totale. Son caractère animal et ses limitations grossières sont en vérité un obstacle pour notre perfection spirituelle; mais le fait qu'il a développé une âme et qu'il est capable d'être un moyen de la servir, peut indiquer qu'il est capable aussi d'un développement ultérieur et qu'il peut devenir le réceptacle et l'expression de

## BULLETIN OF PHYSICAL EDUCATION

aries of the physical being and the physical life and the sense of the sole complete reality of physical things with the rest as a sort of brilliant fireworks of the imagination, of lights and glories that can only have their full play in heavens beyond, on higher planes of existence, but not here; it afflicts the idea and aspiration with the burden of doubt, the evidence of the subtle senses and the intuition with uncertainty and the vast field of supraphysical consciousness and experience with the imputation of unreality and clamps down to its earth-roots the growth of the spirit from its original limiting humanity into the supramental truth and the divine nature. These obstacles can be overcome, the denials and resistance of the body surmounted, its transformation is possible. Even the inconscient and animal part of us can be illumined and made capable of manifesting the god-nature even as our mental humanity can be made to manifest the super humanity of the supramental truth-consciousness and the divinity of what is now superconscious to us and the total transformation made a reality here. But for this the obligations and compulsions of its animality must cease to be obligatory and a purification of its materiality effected by which that very materiality can be turned into a material solidity of the manifestation of the divine nature. For nothing essential must be left out in the totality of the earth-change; Matter itself can be turned into a means of revelation of the spiritual reality, the Divine.

The difficulty is dual, psychological and corporeal: the first is the effect of the unregenerated animality upon the life especially by the insistence of the body's gross instincts, impulses, desires; the second is the outcome of our corporeal structure and organic instrumentation imposing its restrictions on the dynamism of the higher divine nature. The first of these two difficulties is easier to deal with and conquer; for here the will can intervene and impose on the body the power of the higher nature. Certain of these impulses and instincts of the body have been found especially harmful by the spiritual aspirant and weighed considerably in favour of an ascetic rejection of the body. Sex and sexuality and all that springs from sex and testifies to its existence had to be banned and discarded from the spiritual life, and this, though difficult, is not at all impossible and can be made a cardinal condition for the spiritual seeker. This is natural and unescapable in all ascetic practice and the satisfaction of this condition, though not easy at first to fulfil, becomes after a time quite feasible; the overcoming of the sex-instinct and impulse is indeed binding on all who would attain to self-mastery and lead the spiritual life. A total mastery over it is essential for all spiritual seekers, the eradication of it for the complete ascetic. This much has to be

## BULLETIN D'ÉDUCATION PHYSIQUE

l'esprit, qu'il peut révéler la spiritualité secrète de la matière, devenir conscient entièrement et non à moitié, et atteindre à une certaine unité avec l'esprit. Cela au moins il doit le faire, jusque là au moins il doit surpasser sa nature terrestre originale, s'il doit être l'instrument complet de la vie divine et non plus un obstacle.

\*\*

Cependant les inconvénients du corps animal et de sa nature et ses impulsions animales et les limitations du corps humain, si parfait soit-il, sont là dès le début et persistent toujours tant que n'existe pas la libération pleine et fondamentale; là aussi se trouvent son inconscience ou sa demi-conscience, le degré auquel l'âme, la pensée et la force de vie sont liées à la matière, à tous les genres de matérialités, aux demandes de la nature terrestre non régénérée, qui s'opposent constamment à l'appel de l'esprit, et circonscrivent l'ascension vers les choses plus hautes. Cela produit pour l'être physique un esclavage envers les instruments matériels, le cerveau, le cœur, les sens liés à la matière et à toutes sortes de matérialités, envers le mécanisme corporel avec ses besoins et ses obligations, envers la nécessité impérative de la nourriture et les préoccupations concernant les moyens de l'obtenir et de l'accumuler, comme à un des intérêts qui harassent constamment la vie, envers la fatigue, le sommeil, la satisfaction des désirs corporels. La force de vie aussi dans l'homme est liée à ces mesquineries; elle doit limiter l'étendue de ses ambitions et de ses désirs plus larges, de son impulsion pour s'élever au dessus de l'attraction de la terre et suivre les intuitions plus célestes de ses éléments psychiques, l'idéal de son cœur et les aspirations de son âme. Sur la pensée le corps impose les limites de l'être et de la vie physiques, et le sens de la seule réalité complète des objets physiques tandis que le reste n'est qu'une sorte de feu d'artifice brillant de l'imagination, de lumières et de gloires qui ne peuvent avoir leur pleine existence que dans les cieux de l'au-delà, sur de plus hauts plans de l'existence, mais non pas ici; il afflige l'idée et l'aspiration avec le poids du doute, l'évidence des sens subtils et de l'intuition avec l'incertitude, et le grand champ de la conscience et de l'expérience supra-physiques avec l'accusation d'irréalité; il cramponne à ses racines terrestres la croissance de l'esprit s'efforçant hors des limites de son humanité originelle, vers la vérité supramentale et la nature divine. Ces obstacles peuvent être surpassés; les déments et les résistances du corps peuvent être surmontés, sa transformation est possible. Même la partie animale et inconsciente

## BULLETIN OF PHYSICAL EDUCATION

recognised and not diminished in its obligatory importance and its principle.

But all recognition of the sex principle, as apart from the gross physical indulgence of the sex-impulse, could not be excluded from a divine life upon earth; it is there in life, plays a large part and has to be dealt with, it cannot simply be ignored, merely suppressed or held down or put away out of sight. In the first place, it is in one of its aspects a cosmic and even a divine principle: it takes the spiritual form of the Ishwara and the Shakti and without it there could be no world-creation or manifestation of the world-principle of Purusha and Prakriti which are both necessary for the creation, necessary too in their association and interchange for the play of its psychological working and in their manifestation as soul and Nature fundamental to the whole process of the Lila. In the divine life itself an incarnation or at least in some form a presence of the two powers or their initiating influence through their embodiments or representatives would be indispensable for making the new creation possible. In its human action on the mental and vital level sex is not altogether an undivine principle; it has its nobler aspects and idealities and it has to be seen in what way and to what extent these can be admitted into the new and larger life. All gross animal indulgence of sex desire and impulse would have to be eliminated; it could only continue among those who are not ready for the higher life or not yet ready for a complete spiritual living. In all who aspired to it but could not yet take it up in its fullness sex will have to be refined, submit to the spiritual or psychic impulse and a control by the higher mind and the higher vital and shed all its lighter, frivolous or degraded forms and feel the touch of the purity of the ideal. Love would remain, all forms of the pure truth of love in higher and higher steps till it realised its highest nature, widened into universal love, merged into the love of the Divine. The love of man and woman would also undergo that elevation and consummation; for all that can feel a touch of the ideal and the spiritual must follow the way of ascent till it reaches the divine Reality. The body and its activities must be accepted as part of the divine life and pass under this law; but, as in the other evolutionary transitions, what cannot accept the law of the divine life cannot be accepted and must fall away from the ascending nature.

Another difficulty that the transformation of the body has to face is its dependence for its very existence upon food and here too are involved the gross physical instincts, impulses, desires that are associated with this difficult factor, the essential cravings of the palate, the greed of

## BULLETIN D'ÉDUCATION PHYSIQUE

de nous-même, peut être illuminée et rendue capable de manifester la nature divine, de même que notre humanité mentale peut être rendue capable de manifester la surhumanité de la conscience de vérité supramentale, et la divinité de ce qui est pour nous supraconscient; la transformation totale peut devenir une réalité ici-bas. Mais pour cela les obligations et les contraintes de son animalité doivent cesser d'être obligatoires, et une purification de sa matérialité doit être effectuée par laquelle sa matérialité peut être changée en une solidité matérielle de la manifestation de la nature divine. Car rien d'essentiel ne doit être exclu de la totalité du changement terrestre; la matière elle-même peut être changée en moyen de révélation de la réalité spirituelle, le Divin.

La difficulté est double, psychologique et corporelle: la première est l'effet de l'animalité non régénérée sur la vie, spécialement par l'insistance des instincts, impulsions, désirs grossiers du corps; la deuxième est le résultat de notre structure corporelle et de notre instrumentation organique, imposant ses restrictions sur le dynamisme de la nature divine supérieure. La première de ces deux difficultés est plus facile à manier et à conquérir; car ici la volonté peut intervenir et imposer sur le corps le pouvoir de la nature supérieure. Certains de ces instincts et de ces désirs du corps ont été trouvés spécialement nuisibles par l'aspirant spirituel, et ils pèsent considérablement en faveur d'un rejet ascétique du corps. Le sexe et l'impulsion sexuelle et tout ce qui émane du sexe et témoigne de son existence ont dû être interdits et bannis de la vie spirituelle; quoique difficile, ceci n'est pas du tout impossible et peut être une condition cardinale pour le chercheur spirituel. Ceci est naturel et inévitable dans toute pratique ascétique, et satisfaire à cette condition, bien qu'au début ce ne soit pas facile, devient au bout d'un certain temps, tout à fait praticable. La conquête de l'instinct et du désir sexuels est, en vérité, impérative pour tous ceux qui veulent atteindre à la maîtrise de soi et mener une vie spirituelle. Leur maîtrise totale est essentielle pour tout chercheur spirituel, son extirpation pour l'ascète complet. Ceci doit être reconnu et non diminué dans son importance obligatoire et son principe.

Mais toute reconnaissance du principe sexuel séparé de la satisfaction physique grossière de l'impulsion sexuelle, ne peut être exclue d'une vie divine sur terre; il est là, dans la vie, joue un grand rôle et doit être pris en compte; il ne peut pas être simplement ignoré, purement supprimé ou comprimé ou rejeté hors de la vision. Tout d'abord, c'est dans un de ses aspects un principe cosmique ou même divin: il prend la forme spirituelle d'Ishwara et de Shakti, et sans lui, il ne pourrait y avoir aucune création

## BULLETIN OF PHYSICAL EDUCATION

food and animal gluttony of the belly, the coarsening of the mind when it grovels in the mud of sense, obeys a servitude to its mere animal part and hugs its bondage to Matter. The higher human in us seeks refuge in a temperate moderation, in abstemiousness and abstinence or in carelessness about the body and its wants and in an absorption in higher things. The spiritual seeker often, like the Jain ascetics, seeks refuge in long and frequent fasts which lift him temporarily at least out of the clutch of the body's demands and help him to feel in himself a pure vacancy of the wide rooms of the spirit. But all this is not liberation and the question may be raised whether, not only at first but always, the divine life also must submit to this necessity. But it could only deliver itself from it altogether if it could find out the way so to draw upon the universal energy that the energy would sustain not only the vital parts of our physicality but its constituent matter with no need of aid for sustenance from any outside substance of Matter. It is indeed possible even while fasting for very long periods to maintain the full energies and activities of the soul and mind and life, even those of the body, to remain wakeful but concentrated in Yoga all the time, or to think deeply and write day and night, to dispense with sleep, to walk eight hours a day, maintaining all these activities separately or together and not feel any loss of strength, any fatigue, any kind of failure or decadence. At the end of the fast one can even resume at once taking the normal or even a greater than the normal amount of nourishment without any transition or precaution such as medical science enjoins, as if both the complete fasting and the feasting were natural conditions, alternating by an immediate and easy passage from one to the other, of a body already trained by a sort of initial transformation to be an instrument of the powers and activities of Yoga. But one thing one does not escape and that is the wasting of the material tissues of the body, its flesh and substance. Conceivably, if a practicable way and means could only be found, this last invincible obstacle too might be overcome and the body maintained by an interchange of its forces with the forces of material Nature, giving to her her need from the individual and taking from her directly the sustaining energies of her universal existence. Conceivably, one might rediscover and re-establish at the summit of the evolution of life the phenomenon we see at its base, the power to draw from all around it the means of sustenance and self-renewal. Or else the evolved being might acquire the greater power to draw down those means from above rather than draw them up or pull them in from the environment around, all about it and below it. But until something like this is achieved or made

## BULLETIN D'ÉDUCATION PHYSIQUE

du monde; il est la manifestation du principe mondial de Purusha et de Prakriti, qui sont tous deux nécessaires à la création, nécessaires aussi dans leur association et leur échange pour le jeu de son action psychologique, et dans leur manifestation comme âme et nature, fondamentale pour tout le processus de la "lila". Dans la vie divine elle-même, une incarnation, ou tout au moins sous quelque forme, une présence des deux pouvoirs, ou de leur influence initiatrice, à l'aide de leur incarnation ou de leurs représentants, serait indispensable pour rendre possible la nouvelle création. Dans son action humaine sur les plans mental et vital, le sexe n'est tout à fait un principe non divin; il a ses aspects plus nobles et son idéalisme; et on doit voir de quelle manière et dans quelle mesure ceux-ci doivent être admis dans la vie nouvelle et plus large. Toute satisfaction animale grossière du désir et de l'impulsion sexuels, devra être éliminée; cela ne peut se perpétuer que parmi ceux qui ne sont pas prêts pour une vie plus haute, ou pas encore prêts pour un mode de vie complètement spirituel. Dans tous ceux qui y aspirent mais ne peuvent encore l'adopter dans sa plénitude, le sexe devra être raffiné, se soumettre à l'impulsion psychique ou spirituelle et au contrôle de la pensée ou du vital supérieurs, et laisser tomber toutes ses formes plus légères, frivoles ou dégradées et sentir le contact de la pureté de l'idéal. L'amour resterait, toutes les formes de la pure vérité de l'amour, à des degrés de plus en plus élevés, jusqu'à ce qu'il réalise sa nature plus haute, élargi en un amour universel, fondu dans l'amour du Divin. L'amour de l'homme et de la femme serait aussi soumis à cette élévation et à cette consommation; car tout ce qui peut sentir le contact de l'idéal et du spirituel, doit suivre le chemin de l'ascension jusqu'à ce que soit atteinte la divine réalité. Le corps et ses activités doivent être acceptés comme faisant partie de la vie divine, et soumis à cette loi; mais de même que dans les autres transitions évolutives, ce qui ne peut accepter la loi de la vie divine ne peut pas être accepté et doit se détacher de la nature ascendante.

Une autre difficulté qui s'oppose à la transformation du corps est sa dépendance de la nourriture pour son existence même, et ici aussi sont en question les instincts, les impulsions, les désirs physiques grossiers qui sont associés à ce facteur difficile, les désirs ardents du palais, la convoitise pour la nourriture et la glotonnerie animale du ventre, la dégradation de la pensée quand elle se vautre dans la boue des sens, obéit en esclave à ses parties exclusivement animales, et resserre ses liens avec la matière. La plus haute humanité en nous cherche un refuge dans la modération de la tempérance, dans la frugalité et l'abstinence, ou bien dans un dédain du corps et de ses besoins, et une absorption dans les choses supérieures.

## BULLETIN OF PHYSICAL EDUCATION

possible we have to go back to food and the established material forces of Nature.

In fact we do, however unconsciously, draw constantly upon the universal energy, the force in Matter to replenish our material existence and the mental, vital and other potencies in the body: we do it directly in the invisible processes of interchange constantly kept up by Nature and by special means devised by her; breathing is one of these, sleep also and repose. But as her basic means for maintaining and renewing the gross physical body and its workings and inner potencies Nature has selected the taking in of outside matter in the shape of food, its digestion, assimilation of what is assimilable and elimination of what cannot or ought not to be assimilated, this by itself is sufficient for mere maintenance, but for assuring health and strength in the body so maintained it has added the impulse towards physical exercise and play of many kinds, ways for the expenditure and renewal of energy, the choice or the necessity of manifold action and labour. In the new life, in its beginnings at least, it would not be necessary or advisable to make any call for an extreme or precipitate rejection of the need of food or the established natural method for the maintenance of the still imperfectly transformed body. If or when these things have to be transcended it must come as a result of the awakened will of the spirit, a will also in Matter itself, an imperative evolutionary urge, an act of the creative transmutations of Time or a descent from the transcendence. Meanwhile the drawing in of the universal energy by a conscious action of the higher powers of the being from around or from above, by a call to what is still to us a transcending consciousness or by an invasion or descent from the Transcendence itself may well become an occasional, a frequent or a constant phenomenon and even reduce the part played by food and its need to an incidence no longer preoccupying, a necessity minor and less and less imperative. Meanwhile food and the ordinary process of Nature can be accepted although its use has to be liberated from attachment and desire and the grosser undiscriminating appetites and clutch at the pleasures of the flesh which is the way of the Ignorance; the physical processes have to be subtilised and the grossest may have to be eliminated and new processes found or new instrumentalities emerge. So long as it is accepted a refined pleasure in it may be permitted and even a desireless ananda of taste take the place of the physical relish and the human selection by likings and dislikings which is our present imperfect response to what is offered to us by Nature. It must be remembered that for the divine life on earth earth and Matter have not to be and cannot be rejected but have only to be sublimated

## BULLETIN D'ÉDUCATION PHYSIQUE

Le chercheur spirituel, comme l'ascète *djaine*, prend souvent refuge dans des jeûnes longs et fréquents qui le soulèvent, au moins temporairement, hors de l'emprise des exigences du corps, l'aident à sentir au dedans de lui le pur vide des vastes espaces de l'esprit. Mais tout cela n'est pas la libération, et l'on peut poser la question de savoir si, non seulement au début, mais toujours, la vie divine aussi doit être soumise à ces nécessités. Elle pourrait, pourtant, s'en délivrer complètement si elle trouvait le moyen de puiser de telle façon à l'énergie universelle, que cette énergie soutienne non seulement les parties vitales de notre corps, aussi la matière qui le constitue, sans aucun besoin d'être aidé pour sa subsistance par quelque substance matérielle extérieure. Il est, en effet, possible, tout en jeûnant pour de longues périodes de maintenir la pleine énergie et toutes les activités de l'âme, de la pensée et de la vie, même celle du corps, de rester tout le temps éveillé mais concentré sur le yoga ou de penser profondément et d'écrire jour et nuit, de se passer de sommeil, de marcher huit heures par jour, poursuivant toutes ces activités à la fois ou séparément, et de ne sentir aucune perte de force, aucune fatigue, aucun genre de manque ou de décadence. A la fin du jeûne on peut de suite reprendre une quantité normale ou même plus grande de nourriture, sans aucune des transitions ou précautions que la science médicale enjoint, comme si tous deux, le jeûne complet et le festin, étaient les conditions naturelles, alternant par un passage immédiat et facile de l'un à l'autre, d'un corps déjà éduqué, par une sorte de transformation initiale, à être l'instrument des pouvoirs et des activités du yoga. A une chose pourtant on ne peut échapper, c'est à l'usure des tissus matériels du corps, sa chair et sa substance. On peut concevoir que si seulement un procédé et un moyen pratiques étaient trouvés, ce dernier obstacle apparemment invincible pourrait aussi être surmonté, et le corps serait soutenu par un interéchange de ses forces avec les forces de la nature matérielle, le corps donnant ce que de l'individu elle a besoin et prenant d'elle directement les énergies sustentatrices de son existence universelle. On peut concevoir qu'il soit possible de redécouvrir et de rétablir au sommet de l'évolution, le phénomène que nous trouvons à sa base, le pouvoir de la vie de puiser tout autour d'elle ce qui est nécessaire à sa subsistance et à son renouvellement. Ou bien l'être évolué pourrait acquérir le plus grand pouvoir de tirer à lui ces ressources d'en haut, plutôt que de faire remonter d'en bas ou d'attirer de l'entourage tout ce qui est autour ou au dessous de lui. Mais jusqu'à ce que quelque chose de ce genre soit accompli ou rendu possible, nous devons retourner à la nourriture et aux forces matérielles établies de la nature.

## BULLETIN OF PHYSICAL EDUCATION

and to reveal in themselves the possibilities of the spirit, serve the spirit's highest uses and be transformed into instruments of a greater living.

The divine life must always be actuated by the push towards perfection; a perfection of the joy of life is part and an essential part of it, the body's delight in things and the body's joy of life are not excluded from it; they too have to be made perfect. A large totality is the very nature of this new and growing way of existence, a fullness of the possibilities of the mind transmuted into a thing of light, of the life converted into a force of spiritual power and joy, of the body transformed into an instrument of a divine action, divine knowledge, divine bliss. All can be taken into its scope that is capable of transforming itself, all that can be an instrument, a vessel, an opportunity for the expression of this totality of the self-manifesting Spirit.

\*\*

There is one problem raised by sex for those who would reject in toto the obligations imposed by the animality of the body and put forward by it as an insistent opposition in the way of the aspirant to a higher life: it is the necessity of the prolongation of the race for which the sex activity is the only means already provided by Nature for living beings and inevitably imposed upon the race. It is not indeed necessary for the individual seeker after a divine life to take up this problem or even for a group who do not seek after it for themselves alone but desire a wide acceptance of it by mankind as at least an ideal. There will always be the multitude who do not concern themselves with it or are not ready for its complete practice and to these can be left the care for the prolongation of the race. The number of those who lead the divine life can be maintained and increased as the ideal extends itself, by the voluntary adhesion of those who are touched by the aspiration and there need be no resort to physical means for this purpose, no deviation from the rule of a strict sexual abstinence. But yet there may be circumstances in which from another standpoint, a voluntary creation of bodies for souls that seek to enter the earth-life to help in the creation and extension of the divine life upon earth might be found to be desirable. Then the necessity of a physical procreation for this purpose could only be avoided if new means of a supraphysical kind were evolved and made available. A development of this kind must necessarily belong to what is now considered as the sphere of the occult and the use of concealed powers of action or creation not known or possessed by the common mind

## BULLETIN D'ÉDUCATION PHYSIQUE

En fait, constamment quoique inconsciemment nous puisions à l'énergie universelle, à la force dans la matière, pour sustenter notre existence matérielle et, dans le corps, les capacités mentales, vitales, et autres: nous le faisons directement dans les procédés invisibles des échanges constamment exécutés par la nature et par des moyens spéciaux inventés par elle; la respiration est l'un d'entr'eux, le sommeil aussi et le repos. Mais comme moyen de base pour maintenir et renouveler le corps physique le plus matériel ainsi que ses activités et ses possibilités intérieures, la nature a choisi l'absorption de la matière extérieure sous la forme de nourriture, sa digestion, l'assimilation de ce qui est assimilable et l'élimination de ce qui ne peut pas ou ne doit pas être assimilé. Ceci est en soi suffisant pour la simple subsistance; mais pour garantir la santé et la force au corps ainsi soutenu, elle a ajouté l'impulsion vers les exercices physiques et les jeux de tous genres, moyens de dépenser et de renouveler les énergies, et le choix ou la nécessité d'activités ou de travaux multiples. Dans la vie nouvelle, tout au moins à ses débuts, il ne serait ni nécessaire ni recommandable de prendre aucune mesure pour un rejet extrême ou précipité du besoin de se nourrir ou de la méthode naturellement établie pour la conservation d'un corps encore imparfaitement transformé. Si ou quand ces choses auront à être surpassées, cela devra venir comme résultat de l'éveil de la volonté de l'Esprit, et aussi d'une volonté dans la matière elle-même, un élan évolutif impérieux, un acte des transmutations créatrices du temps, ou une descente venant des transcendances. En attendant, l'absorption de l'énergie universelle de l'entourage ou d'en haut par l'action consciente des pouvoirs supérieurs de l'être, par un appel à ce qui est encore pour nous une conscience transcendante, ou par une invasion, une descente de la transcendance même, peut bien devenir un phénomène occasionnel, fréquent ou constant et même peut réduire la nourriture et son besoin à un rôle secondaire qui ne préoccupe plus, une nécessité mineure et de moins en moins impérative. Pour le moment, la nourriture et les procédés habituels de la nature peuvent être acceptés, quoique leur usage doive être libéré de l'attachement et du désir, des appétits grossiers et sans discernement, de l'avidité pour les plaisirs de la chair qui sont naturels à l'ignorance; les procédés physiques doivent être subtilisés et les plus grossiers auront sans doute à être éliminés; de nouveaux procédés devront être trouvés ou de nouveaux moyens découverts. Tant que la nourriture est acceptée, y prendre un plaisir raffiné peut être permis, et même un *ananda* du goût sans désir peut remplacer l'appétit physique et la sélection humaine par attraction et répulsion qui sont notre réponse actuelle et

## BULLETIN OF PHYSICAL EDUCATION

of the race. Occultism means rightly the use of the higher powers of our nature, soul, mind, life-force and the faculties of the subtle physical consciousness to bring about results on their own or on the material plane by some pressure of their own secret law and its potentialities, for manifestation and result in human or earthly mind and life and body or in objects and events in the world of Matter. A discovery or an extension of these little known or yet undeveloped powers is now envisaged by some well-known thinkers as a next step to be taken by mankind in its immediate evolution; the kind of creation spoken of has not been included among these developments, but it could well be considered as one of the new possibilities. Even physical science is trying to find physical means for passing beyond the ordinary instrumentation or procedure of Nature in this matter of propagation or the renewal of the physical life-force in human or animal beings; but the resort to occult means and the intervention of subtle physical processes, if it could be made possible, would be a greater way which could avoid the limitations, degradations, incompleteness and heavy imperfection of the means and results solely available to the law of material force. In India there has been always from the earliest times a widely spread belief in the possibility and reality of the use of these powers by men with an advanced knowledge of these secret things or with a developed spiritual knowledge and experience and dynamic force and even, in the Tantras, an organised system of their method and practice. The intervention of the Yogi in bringing about a desired birth of offspring is also generally believed in and often appealed to and the bestowal on the child so obtained of a spiritual attainment or destiny by his will or his blessing is sometimes asked for and such a result is recorded not only in the tradition of the past but maintained by the witness of the present. But there is here still the necessity of a resort to the normal means of propagation and the gross method of physical Nature. A purely occult method, a resort to supraphysical processes acting by supraphysical means for a physical result would have to be possible if we are to avoid this necessity: the resort to the sex impulse and its animal process could not be transcended otherwise. If there is some reality in the phenomenon of materialisation and dematerialisation claimed to be possible by occultists and evidenced by occurrences many of us have witnessed, a method of this kind would not be out of the range of possibility. For in the theory of the occultists and in the gradation of the ranges and planes of our being which Yoga-knowledge outlines for us there is not only a subtle physical force but a subtle physical Matter intervening between life and gross Matter and to create in this subtle

## BULLETIN D'ÉDUCATION PHYSIQUE

imparfaite à ce que la nature nous offre. On doit se souvenir que pour la vie divine sur terre, la terre et la matière ne doivent pas et ne peuvent pas être rejetées, mais ont seulement à être sublimées pour révéler en elles-mêmes les possibilités de l'esprit, pour servir aux usages les plus élevés de l'esprit, et pour être transformées en instruments d'une existence plus grande.

C'est toujours l'élan vers la perfection qui doit être le motif de la vie divine. La perfection de la joie de vivre en est une partie, une partie essentielle, le plaisir que le corps trouve dans les choses, et la joie de vivre du corps n'en sont pas exclus; eux aussi doivent devenir parfaits. Un vaste ensemble est la nature même de ce mode d'existence nouveau et croissant; une plénitude des possibilités de la pensée transmuée en quelque chose de lumineux, de la vie convertie en une force de pouvoir et de joie spirituels, du corps transformé en instrument d'une action, d'une connaissance et d'une félicité divines. Tout ce qui est capable de se transformer peut être inclus dans son champ d'action, tout ce qui peut être un instrument, un récipient, une occasion pour l'expression de la totalité de cet esprit se manifestant lui-même.

\*\*

Il y a un problème posé par le sexe pour ceux qui veulent rejeter totalement les obligations imposées par l'animalité du corps et mises en avant par lui comme une opposition persistante sur le chemin de l'aspirant à la vie supérieure: c'est la nécessité de la perpétuation de la race pour laquelle l'activité sexuelle est le seul moyen déjà fourni par la nature aux êtres vivants, et inévitablement imposé à eux. En vérité il n'est pas nécessaire pour l'individu qui cherche la vie divine de se préoccuper de ce problème, et il en est de même pour un groupe qui ne la recherche pas pour lui seul mais qui désire sa large acceptation par l'humanité, tout au moins comme d'un idéal. Il y aura toujours la multitude de ceux qui ne s'y intéressent pas ou qui ne sont pas prêts pour sa pratique complète, et à ceux-là peut être laissé le soin de la prolongation de la race. Le nombre de ceux qui mènent la vie divine peut être maintenu et augmenté, à mesure que l'idéal se répand, par l'adhésion volontaire de ceux qui sont touchés par l'aspiration et il n'y a besoin d'avoir recours pour cela à aucun moyen physique, à aucun écart de la règle de stricte abstinence sexuelle. Cependant il peut y avoir des circonstances dans lesquelles une création volontaire de corps pour des âmes qui cherchent à entrer dans la vie terrestre pour aider à la création et l'extension de la vie divine sur terre,

## BULLETIN OF PHYSICAL EDUCATION

physical substance and precipitate the forms thus made into our grosser materiality is feasible. It should be possible and it is believed to be possible for an object formed in this subtle physical substance to make a transit from its subtlety into the state of gross Matter directly by the intervention of an occult force and process whether with or even without the assistance or intervention of some gross material procedure. A soul wishing to enter into a body or form for itself a body and take part in a divine life upon earth might be assisted to do so or even provided with such a form by this method of direct transmutation without passing through birth by the sex process or undergoing any degradation or any of the heavy limitations in the growth and development of its mind and material body inevitable to our present way of existence. It might then assume at once the structure and greater powers and functionings of the truly divine material body which must one day emerge in a progressive evolution to a totally transformed existence both of life and form in a divinised earth-nature.

But what would be the internal or external form and structure and what the instrumentation of this divine body? The material history of the development of the animal and human body has left it bound to a minutely constructed and elaborated system of organs and a precarious order of their functioning which can easily become a disorder, open to a general or local disorganisation, dependent on an easily disturbed nervous system and commanded by a brain whose vibrations are supposed to be mechanical and automatic and not under our conscious control. According to the materialist all this is a functioning of Matter alone whose fundamental reality is chemical. We have to suppose that the body is constructed by the agency of chemical elements building up atoms and molecules and cells and these again are the agents and only conductors at the basis of a complicated physical structure and instrumentation which is the sole mechanical cause of all our actions, thoughts, feelings, the soul a fiction and mind and life only a material and mechanical manifestation and appearance of this machine which is worked out and automatically driven with a figment of consciousness in it by the forces inherent in inconscient Matter. If that were the truth it is obvious that any divinisation or divine transformation of the body or of anything else would be nothing but an illusion, an imagination, a senseless and impossible chimera. But even if we suppose a soul, a conscious will at work in this body it could not arrive at a divine transformation if there were no radical change in the bodily instrument itself and in the organisation of its material workings. The transforming agent will be bound and

## BULLETIN D'ÉDUCATION PHYSIQUE

peut être trouvée désirable d'un autre point de vue. Dans ce cas la nécessité d'une procréation physique à cette fin pourrait seulement être évitée si de nouveaux moyens appartenant au supra-physique étaient développés et rendus disponibles. Un développement de ce genre doit nécessairement appartenir à ce qui est à présent considéré comme la sphère de l'occulte, et à l'usage de pouvoirs d'action ou de création cachés, qui ne sont ni connus, ni possédés par la mentalité commune de la race. L'occultisme veut vraiment dire l'usage des pouvoirs supérieurs de notre nature, âme, pensée, force de vie, et des facultés de la conscience physique subtile, pour obtenir des résultats sur leurs propres plans ou sur le plan matériel, à l'aide d'une pression de leur loi secrète et de ses potentialités, pour des manifestations et des résultats dans la pensée, la vie, et le corps humains ou terrestres, ou dans des objets et des circonstances dans le monde de la matière. Une découverte ou une extension de ces pouvoirs peu connus, ou pas encore développés, est maintenant considérée par des penseurs bien connus, comme le prochain pas à faire par l'humanité dans son évolution immédiate; le genre de création dont nous avons parlé n'a pas été compris dans ces développements, mais il peut être considéré comme une des nouvelles possibilités. Même la science physique essaye de trouver des moyens physiques pour passer au-delà de l'instrumentation et de la façon de procéder ordinaires, au sujet de la propagation ou du renouveau de la force de vie physique dans l'être humain ou l'animal; mais le recours à des moyens occultes et l'emploi de procédés physiques subtils, si cela devenait possible, ouvriraient un chemin plus large qui éviterait les limitations, les dégradations, l'insuffisance et la lourde imperfection des moyens et des résultats, les seuls qui puissent être obtenus par la loi de la force matérielle. Dans l'Inde depuis les temps très anciens il y a toujours eu la croyance largement répandue dans la possibilité et la réalité de l'emploi de ces pouvoirs par des hommes très avancés dans la connaissance de ces choses secrètes, ou ayant une connaissance et une expérience spirituelle développées, une force dynamique et même dans les Tantras un système organisé de leur méthode et de leur pratique. On croit aussi que l'intervention d'un *yogui* peut produire la naissance désirée d'un rejeton et on fait appel à lui souvent pour cela; le don fait à l'enfant ainsi obtenu d'un accomplissement ou d'une destinée spirituels par la volonté ou la bénédiction du *yogui* est parfois demandé à celui-ci; des semblables résultats sont rapportés non seulement par la tradition passée mais aussi par des témoins du temps présent. Mais en ceci la nécessité persiste d'avoir recours aux moyens normaux de propagation et à la **grossière méthode de la nature physique. Une méthode purement occulte,**

## BULLETIN OF PHYSICAL EDUCATION

stopped in its work by the physical organism's unalterable limitations and held up by the unmodified or imperfectly modified original animal in us. The possibility of the disorders, derangements, maladies native to these physical arrangements would still be there and could only be shut out by a constant vigilance or perpetual control obligatory on the corporeal instrument's spiritual inhabitant and master. This could not be called a truly divine body; for in a divine body an inherent freedom from all these things would be natural and perpetual; this freedom would be a normal and native truth of its being and therefore inevitable and unalterable. A radical transformation of the functioning and, it may well be, of the structure and certainly of the too mechanical and material impulse and driving forces of the bodily system would be imperative. What agency could we find which we could make the means of this all-important liberation and change? Something there is in us or something has to be developed, perhaps a central and still occult part of our being containing forces whose powers in our actual and present make-up are only a fraction of what could be, but if they became complete and dominant would be truly able to bring about with the help of the light and force of the soul and the supramental truth-consciousness the necessary physical transformation and its consequences. This might be found in the system of Chakras revealed by Tantric knowledge and accepted in the systems of Yoga, conscious centres and sources of all the dynamic powers of our being organising their action through the plexuses and arranged in an ascending series from the lowest physical to the highest mind centre and spiritual centre called the thousand-petalled lotus where ascending Nature, the Serpent Power of the Tantrics, meets the Brahman and is liberated into the Divine Being. These centres are closed or half closed within us and have to be opened before their full potentiality can be manifested in our physical nature: but once they are opened and completely active, no limit can easily be set to the development of their potencies and the total transformation to be possible.

But what would be the result of the emergence of these forces and their liberated and diviner action on the body itself, what their dynamic connection with it and their transforming operation on the still existing animal nature and its animal impulses and gross material procedure? It might be held that the first necessary change would be the liberation of the mind, the life-force, the subtle physical agencies and the physical consciousness into a freer and a diviner activity, a many-dimensioned and unlimited operation of their consciousness, a large outbreak of higher powers and the sublimation of the bodily consciousness itself, of its ins-

## BULLETIN D'ÉDUCATION PHYSIQUE

un recours à des procédés supraphysiques agissant par des moyens supraphysiques pour un résultat physique doit être possible si nous voulons éviter cette nécessité; le recours à l'impulsion sexuelle et à son procédé animal ne pourrait pas être surmonté autrement. S'il y a une réalité dans les phénomènes de matérialisation et de dématérialisation que les occultistes déclarent possibles et qui sont certifiés par beaucoup d'entre nous qui en ont été les témoins, une méthode de ce genre ne serait pas hors du champ des possibilités. Car suivant la théorie occultiste et dans la gradation des catégories et des plans de notre être que la connaissance *yoguique* esquisse pour nous, il n'existe pas seulement une force physique subtile, mais aussi une matière physique subtile, intermédiaire entre la vie et la matière grossière; créer dans cette substance physique subtile et précipiter la forme ainsi créée dans notre matérialité la plus grossière est une chose praticable. Il devrait être possible et on croit qu'il est possible pour un objet formé dans cette substance physique subtile d'être transféré de sa subtilité à l'état de matière grossière directement par l'intervention d'une force et d'une méthode occultes, que ce soit avec ou même sans l'aide ou l'intervention d'un procédé matériel grossier. Une âme désirant entrer dans un corps ou se construire pour lui-même un corps afin de prendre part à une vie divine sur terre pourrait être aidée à le faire, ou même pourrait recevoir une forme par ce procédé de transmutation directe sans passer par la naissance produite par l'acte sexuel et sans être soumise, dans sa croissance mentale et le développement de son corps matériel, à la dégradation ou à aucune des lourdes limitations qui sont inévitables dans notre présente condition d'existence. Elle pourrait aussi assumer de suite la structure, les pouvoirs et les fonctionnements plus grands d'un corps matériel vraiment divin, tel qu'il doit un jour surgir par une évolution progressive vers l'existence totalement transformée à la fois de la vie et de la forme dans une nature terrestre divinisée.

Mais quelles seraient la forme et la structure internes et externes et l'instrumentation de ce corps divin? L'histoire matérielle du développement du corps animal et humain l'a gardé lié à un système d'organes construits et élaborés minutieusement et à un ordre précaire de leur fonctionnement qui peut facilement devenir un désordre, ouvert à une désorganisation générale ou locale, dépendant d'un système nerveux facilement dérangé, et commandé par un cerveau dont les vibrations sont considérées comme mécaniques et automatiques et non pas sous notre contrôle conscient. Suivant les matérialistes tout cela n'est qu'un fonctionnement de la matière seule dont la réalité fondamentale est chimique. Nous devons supposer que le corps est construit par l'entremise d'éléments

## BULLETIN OF PHYSICAL EDUCATION

trumentation, capacity, capability for the manifestation of the soul in the world of Matter. The subtle senses now concealed in us might come forward into a free action and the material senses themselves become means or channels for the vision of what is now invisible to us or the discovery of things surrounding us but at present unseizable and held back from our knowledge. A firm check might be put on the impulses of the animal nature or they might be purified and subtilised so as to become assets and not liabilities and so transformed as to be parts and processes of a diviner life. But even these changes would still leave a residue of material processes keeping the old way and not amenable to the higher control and, if this could not be changed the rest of the transformation might itself be checked and incomplete. A total transformation of the body would demand a sufficient change of the most material part of the organism, its constitution, its processes and its set-up of nature.

Again, it might be thought that a full control would be sufficient, a knowledge and a vision of this organism and its unseen action and an effective control determining its operations according to the conscious will; this possibility has been affirmed as something already achieved and a part of the development of the inner powers in some. The cessation of the breathing while still the life of the body remained stable, the hermetic sealing up at will not only of the breath but of all the vital manifestations for long periods, the stoppage of the heart similarly at will while thought and speech and other mental workings continued unabated, these and other phenomena of the power of the will over the body are known and well-attested examples of this kind of mastery. But these are occasional or sporadic successes and do not amount to transformation; a total control is necessary and an established and customary and, indeed, a natural mastery. Even with that achieved something more fundamental might have to be demanded for the complete liberation and change into a divine body.

Again, it might be urged that the organic structure of the body no less than its basic outer form would have to be retained as a necessary material foundation for the retention of the earth-nature, the connection of the divine life with the life of earth and a continuance of the evolutionary process so as to prevent a breaking upward out of and away from it into a state of being which would properly belong to a higher plane and not to a terrestrial divine fulfilment. The prolonged existence of the animal itself in our nature, if sufficiently transformed to be an instrument of manifestation and not an obstacle would be necessary to preserve the continuity, the evolutionary total; it would be needed as the

## BULLETIN D'ÉDUCATION PHYSIQUE

chimiques construisant les atomes, les molécules, les cellules; et ceux-ci sont aussi les agents et seuls directeurs à la base d'une construction et d'une instrumentation physiques compliquées qui sont la seule cause mécanique de toutes nos actions, nos pensées, nos sentiments; l'âme est une fiction, et la pensée et la vie ne sont qu'une manifestation et apparence matérielles et mécaniques de cette machine qui est construite et mise en mouvement automatiquement, avec au dedans d'elle la fiction d'une conscience, par les forces inhérentes à la matière inconsciente. Si telle était la vérité, il est évident que toute divinisation ou divine transformation du corps ou de quoi que ce soit d'autre, ne serait qu'une illusion, une imagination, une chimère impossible et insensée. Mais même si nous supposons une âme, une volonté consciente à l'œuvre dans ce corps, elle ne pourrait arriver à une transformation divine, s'il n'y avait un changement radical dans l'instrument corporel lui-même, et dans l'organisation de son fonctionnement matériel. L'agent transformateur serait lié et interrompu dans son travail par les limitations inaltérables de l'organisme physique, et arrêté par l'animal originel en nous, non modifié ou imparfaitement modifié. La possibilité des désordres, des dérangements, des maladies, naturels à ces arrangements physiques, serait toujours là, et ne pourrait être exclue que par une vigilance constante ou un contrôle perpétuel obligatoire pour l'habitant et le maître spirituel de l'instrument corporel. Ceci ne pourrait pas être appelé un corps vraiment divin; car un corps divin serait naturellement et perpétuellement libre de toutes ces choses; cette liberté serait une vérité normale et naturelle de son être, et par conséquent serait inévitable et inaltérable. La transformation radicale du fonctionnement et peut être bien de la structure et certainement des impulsions et de la force propulsive du système corporel trop mécaniques et matérielles, serait impérative. Quel moyen d'action pourrions-nous trouver qui pourrait devenir l'instrument de cette libération et de ce changement si totalement importants? Il y a quelque chose en nous, ou quelque chose pourrait être développé, peut être une partie de notre être central et encore occulte, contenant des forces dont les pouvoirs dans notre agencement présent et actuel ne sont qu'une fraction de ce qu'ils pourraient être, mais qui, s'ils devenaient complets et prédominants, seraient vraiment capables de produire, avec l'aide de la lumière, et de la force de l'âme et de la conscience de vérité supramentale, la transformation physique nécessaire avec ses conséquences. Ceci pourrait être trouvé dans le système des *chakras* révélé par la connaissance *tantrique* et accepté dans les systèmes de *yoga*, centres de conscience et sources de tous les pouvoirs dynamiques de notre être, organisant leur action à

## BULLETIN OF PHYSICAL EDUCATION

living vehicle, *vahana*, of the emergent god in the material world where he would have to act and achieve the works and wonders of the new life. It is certain that a form of body making this connection and a bodily action containing the earth-dynamism and its fundamental activities must be there, but the connection should not be a bond or a confining limitation or a contradiction of the totality of the change. The maintenance of the present organism without any transformation of it would not but act as such a bond and confinement within the old nature. There would be a material base but it would be of the earth earthy, an old and not a new earth with a diviner psychological structure; for with that structure the old system would be out of harmony and it would be unable to serve its further evolution or even to uphold it as a base in Matter. It would bind part of the being, a lower part to an untransformed humanity and unchanged animal functioning and prevent its liberation into the superhumanity of the supramental nature. A change is then necessary here too, a necessary part of the total bodily transformation, which would divinise the whole man, at least in the ultimate result and not leave his evolution incomplete.

This aim, it must be said, would be sufficiently served if the instrumentation of the centres and their forces reigned over all the activities of the nature with an entire domination of the body and made it both in its structural form and its organic workings a free channel and means of communication and a plastic instrument of cognition and dynamic action for all that they had to do in the material life, in the world of Matter. There would have to be a change in the operative processes of the material organs themselves and, it may well be, in their very constitution and their importance; they could not be allowed to impose their limitations imperatively on the new physical life. To begin with, they might become more clearly outer ends of the channels of communication and action, more serviceable for the psychological purposes of the inhabitant, less blindly material in their responses, more conscious of the act and aim of the inner movements and powers which use them and which they are wrongly supposed by the material man in us to generate and to use. The brain would be a channel of communication of the form of the thoughts and a battery of their insistence on the body and the outside world where they could then become effective directly, communicating themselves without physical means from mind to mind producing with a similar directness effects on the thoughts, actions and lives of others or even upon material things. The heart would equally be a direct communicant and medium of interchange for the feelings and emotions

## BULLETIN D'ÉDUCATION PHYSIQUE

travers les plexus et rangés en un ordre ascendant depuis le centre physique le plus bas jusqu'au plus haut centre mental et au spirituel appelé le lotus aux mille pétales où la nature ascendante, le pouvoir—le serpent des *tantriques*—rencontre le *brahman* et est libérée dans l'être divin. Ces centres sont fermés ou à demi-fermés en nous; ils doivent être ouverts avant que leurs pleines possibilités soient manifestées dans notre nature physique. Mais une fois qu'ils sont ouverts et complètement actifs, aucune limite ne peut être facilement mise au développement de leur efficacité et à la possibilité de la transformation totale.

Mais quel serait le résultat de l'apparition de ces forces et de leur action libérée et plus divine sur le corps lui-même ? Quel serait leur rapport dynamique avec lui et leur action transformatrice sur la nature animale encore existante avec ses impulsions animales et ses mouvements grossièrement matériels ? On peut affirmer que le premier changement nécessaire serait la libération de la pensée, de la force de vie, des instruments physiques subtils et de la conscience physique en une activité libre et plus divine, en une opération de leur conscience multiforme et illimitée, en une vaste manifestation des pouvoirs supérieurs, et la sublimation de la conscience corporelle elle-même, de son instrumentation, de sa capacité et de ses aptitudes à manifester l'âme dans le monde de la matière. Les sens subtils à présent cachés en nous pourraient venir à la surface dans une action libre et les sens matériels eux-mêmes pourraient devenir des moyens et des instruments pour la vision de ce qui est maintenant invisible pour nous ou pour la découverte des choses qui nous entourent, mais qui sont pour le moment insaisissables et hors de notre connaissance. Les impulsions de la nature animale pourraient être mises fermement en échec, ou elles pourraient être purifiées et raffinées afin de devenir des acquisitions au lieu d'être des encombrements; elles pourraient être même transformées au point de devenir des éléments et des opérations d'une vie plus divine. Mais même ces changements laisseraient encore un résidu de procédés matériels conservant l'ancienne manière d'être, qui ne serait pas soumise au contrôle supérieur. Si ceci ne pouvait être changé, le reste de la transformation serait mis en échec et incomplet. Une transformation totale du corps exigerait un changement suffisant de la partie la plus matérielle de l'organisme, de sa constitution, de ses procédés, et de la construction de sa nature.

Encore, pourrait-on penser qu'un plein contrôle serait suffisant: une connaissance et une vision de cet organisme et de son action invisible, et un contrôle efficace déterminant ses opérations en accord avec la volonté consciente; cette possibilité a été déclarée avoir déjà été accomplie

## BULLETIN OF PHYSICAL EDUCATION

thrown outward upon the world by the forces of the psychic centre. Heart could reply directly to heart, the life-force come to the help of other lives and answer their call in spite of strangeness and distance, many beings without any external communication thrill with the message and meet in the secret light from one divine centre. The will might control the organs that deal with food, safeguard automatically the health, eliminate greed and desire, substitute subtler processes or draw in strength and substance from the universal life-force so that the body could maintain for a long time its own strength and substance without loss or waste, remaining thus with no need of sustenance by material aliments, and yet continue a strenuous action with no fatigue or pause for sleep or *repose*. The soul's will or the mind's could act from higher sources upon the sex-centre and the sex organs so as to check firmly or even banish the grosser sexual impulse or stimulus and instead of serving an animal excitation or crude drive or desire turn their use to the storing, production and direction towards brain and heart and life-force of the essential energy, *ojas*, of which this region is the factory so as to support the works of the mind and soul and spirit and the higher life-powers and limit the expenditure of the energy on lower things. The soul, the psychic being, could more easily fill all with the light and turn the very matter of the body to higher uses for its own greater purpose.

This would be a first potent change, but not by any means all that is possible or desirable. For it may well be that the evolutionary urge would proceed to a change of the organs themselves in their material working and use and diminish greatly the need of their instrumentation and even of their existence. The centres in the subtle body, *sukshma sharira*, of which one would become conscious and aware of all going on in it would pour their energies into material nerve and plexus and tissue and radiate them through the whole material body; all the physical life and its necessary activities in this new existence could be maintained and operated by these higher agencies in a freer and ampler way and by a less burdensome and restricting method. This might go so far that these organs might cease to be indispensable and even be felt as too obstructive: the central force might use them less and less and finally throw aside their use altogether. If that happened they might waste by atrophy, be reduced to an insignificant minimum or even disappear. The central force might substitute for them subtle organs of a very different character or, if anything material was needed, instruments that would be forms of dynamism or plastic transmitters rather than what we know as organs. This might well be part of a supreme total trans-

## BULLETIN D'ÉDUCATION PHYSIQUE

et faire partie du développement des pouvoirs intérieurs chez certains. L'arrêt de la respiration tandis que la vie du corps reste établie, l'obstruction hermétique volontaire non seulement du souffle, mais de toutes les manifestations vitales pour de longues périodes, l'arrêt du cœur également volontaire tandis que la pensée et la parole et d'autres activités mentales continuent ininterrompues, ces phénomènes et d'autres similaires du pouvoir de la volonté sur le corps, sont des exemples connus et bien prouvés de ce genre de maîtrise. Mais ce ne sont que des succès occasionnels et sporadiques qui n'atteignent pas à la transformation; un contrôle total et une maîtrise établie, coutumière et en vérité, naturelle sont nécessaires. Mais même si cela est accompli, quelque chose de plus fondamental pourrait avoir à être exigé pour la libération et le changement complet en un corps divin.

On pourrait encore avancer que la construction organique du corps aussi bien que la base constituée par sa forme extérieure devraient être retenues comme une fondation matérielle nécessaire pour la conservation de la nature terrestre, pour la connection de la vie divine avec la vie de la terre, et pour la continuation du processus évolutif, afin d'éviter une rupture vers le haut, hors de la vie terrestre et loin d'elle, dans un état d'être qui appartiendrait en propre à un plan supérieur et non à un accomplissement divin sur terre. L'existence prolongée dans notre nature de l'animal lui-même, s'il est suffisamment transformé pour être un instrument de manifestation au lieu d'un obstacle, serait nécessaire pour préserver la continuité du processus évolutif dans sa totalité; il serait nécessaire en tant que véhicule vivant—*vahana*—du dieu émergeant dans le monde matériel où il aurait à faire et à accomplir les actions et les merveilles de la vie nouvelle. Il est certain qu'il doit y avoir pour établir ce rapport une forme du corps et une action corporelle contenant le dynamisme terrestre et ses activités fondamentales; mais le rapport ne doit pas être un lien ou une limitation qui s'impose ou une contradiction de la totalité du changement. Le maintien de l'organisme actuel sans aucune transformation ne pourrait agir que comme une telle limite et un emprisonnement au dedans de la vieille nature. Il doit y avoir une base matérielle, mais elle doit être terrestre, appartenir à la terre, à la vieille terre et non à une nouvelle terre avec une structure psychologique plus divine; car avec une telle structure le vieux système ne pourrait être harmonisé et serait incapable de servir une évolution future et même de la maintenir comme une base dans la matière. Cela lierait une partie de l'être, la partie inférieure, à une humanité non transformée et à un fonctionnement animal inchangé et ainsi empêcherait sa libéra-

## BULLETIN OF PHYSICAL EDUCATION

formation of the body, though this too might not be final. To envisage such changes is to look far ahead and minds attached to the present form of things may be unable to give credence to their possibility. No such limits and no such impossibility of any necessary change can be imposed on the evolutionary urge. All has not to be fundamentally changed: on the contrary, all has to be preserved that is still needed in the totality, but all has to be perfected. Whatever is necessary for the evolutionary purpose for the increasing, enlarging, heightening of the consciousness, which seems to be its central will and aim here, or the progression of its enabling means and preserving environment has to be kept and furthered; but what has to be overpassed, whatever has no longer a use or is degraded, what has become unhelpful or retarding, can be discarded and dropped on the way. That has been evident in the history of the evolution of the body from its beginning in elementary forms to its most developed type, the human, there is no reason why this process should not intervene in the transition from the human into the divine body. For the manifestation or building of a divine body on earth there must be an initial transformation, the appearance of a new, a greater and more developed type, not a continuance with little modifications of the present physical form and its limited possibilities. What has to be preserved must indeed be preserved and that means whatever is necessary or thoroughly serviceable for the uses of the new life on earth; whatever is still needed and will serve its purpose but imperfect, will have to be retained but developed and perfected; whatever is no longer of use for new aims or is a disability must be thrown aside. The necessary forms and instrumentations of Matter must remain since it is in a world of Matter that the divine life has to manifest, but their materiality must be refined, uplifted, ennobled, illumined, since Matter and the world of Matter have increasingly to manifest the indwelling Spirit.

The new type, the divine body, must continue the already developed evolutionary form; there must be a continuation from the type Nature has all along been developing, a continuity from the human to the divine body, no breaking away to something unrecognisable but a high sequel to what has already been achieved and in part perfected. The human body has in it parts and instruments that have been sufficiently evolved to serve the divine life; these have to survive in their form, though they must be still further perfected, their limitations of range and use removed, their liability to defect and malady and impairment eliminated, their capacities of cognition and dynamic action carried beyond the present limits. New powers have to be acquired by the body which our

## BULLETIN D'ÉDUCATION PHYSIQUE

tion dans une surhumanité de nature supramentale. Un changement est donc nécessaire ici aussi; c'est une partie nécessaire de la transformation totale du corps, qui diviniserait l'homme tout entier, au moins dans le résultat final, et ne laisserait pas son évolution incomplète.

Il faut dire que ce but serait suffisamment atteint si l'instrumentation des centres et de leurs forces règnait sur toutes les activités de la nature avec une domination complète du corps et en faisait à la fois dans la structure de sa forme et de son opération organique une voie et un moyen de communication libres et un instrument plastique de connaissance et d'action dynamique pour tout ce qu'il leur faut faire dans la vie matérielle, dans le monde de la matière. Il devrait y avoir un changement dans le processus opératoire des organes matériels eux-mêmes, et peut être bien dans leur constitution et dans leur importance même; il ne pourrait pas leur être permis d'imposer impérativement leur limitation sur la nouvelle vie physique. Pour commencer, ils pourraient devenir plus clairement les terminaisons extérieures des voies de communication et d'action, plus utiles pour les besoins psychologiques de l'habitant, moins aveuglément matériels dans leur réponse, plus conscients de l'action et du but des mouvements et des pouvoirs intérieurs qui se servent d'eux, alors que l'homme matériel en nous s'imagine à tort que ce sont les organes qui génèrent et utilisent ces pouvoirs intérieurs. Le cerveau deviendrait un moyen de communication de la forme des pensées et un accumulateur de leur pression sur le corps et sur le monde extérieur où elles deviendraient alors efficaces directement, se communiquant sans moyen matériel, d'esprit à esprit, produisant d'une manière directe similaire, leurs effets sur les pensées, les actions et les vies des autres ou même sur les choses matérielles. Le cœur serait également un intermédiaire et un moyen direct d'intéchanger pour les sentiments et les émotions jetés en dehors, sur le monde, par les forces du centre psychique. Le cœur pourrait répondre directement au cœur, la force de vie venir en aide à d'autres vies et répondre à leur appel bien qu'elles soient étrangères et éloignées; beaucoup d'êtres n'ayant aucune communication extérieure pourraient vibrer avec le message et se rencontrer dans la lumière secrète provenant d'un centre divin. La volonté pourrait contrôler les organes qui ont affaire avec la nourriture, sauvegarder automatiquement la santé, éliminer la convoitise et le désir, substituer des procédés plus subtils ou attirer la force et la substance de la force de vie universelle afin que le corps puisse maintenir pour long-temps sa force et sa substance propre sans perte ni usure, demeurant ainsi sans nécessité de se sustenter avec des aliments matériels, tout en

## BULLETIN OF PHYSICAL EDUCATION

present humanity could not hope to realise, could not even dream of or could only imagine. Much that can now only be known, worked out or created by the use of invented tools and machinery might be achieved by the new body in its own power or by the inhabitant spirit through its own direct spiritual force. The body itself might acquire new means and ranges of communication with other bodies, new processes of acquiring knowledge, a new aesthesia, new potencies of manipulation of itself and objects. It might not be impossible for it to possess or disclose means native to its own constitution, substance or natural instrumentation for making the far near and annulling distance, cognising what is now beyond the body's cognisance, acting where action is now out of its reach or its domain, developing subtleties and plasticities which could not be permitted under present conditions to the needed fixity of a material frame. These and other numerous potentialities might appear and the body become an instrument immeasurably superior to what we can now imagine as possible. There could be an evolution from a first apprehending truth-consciousness to the utmost heights of the ascending ranges of supermind and it may pass the borders of the supermind proper itself where it begins to shadow out, develop, delineate expressive forms of life touched by a supreme pure existence, consciousness and bliss which constitute the worlds of a highest truth of existence, dynamism of tapas, glory and sweetness of bliss, the absolute essence and pitch of the all-creating Ananda. The transformation of the physical being might follow this incessant line of progression and the divine body reflect or reproduce here in a divine life on the earth something of this highest greatness and glory of the self-manifesting Spirit.

A handwritten signature in black ink, appearing to read "Sri Aurobindo". The signature is fluid and cursive, with "Sri" and "Aurobindo" being the most distinct parts.

## BULLETIN D'ÉDUCATION PHYSIQUÉ

continuant une action intensive sans fatigue ni arrêt pour le sommeil ou le repos. La volonté de l'âme ou de la pensée pourrait, de sources plus hautes, agir sur le centre et les organes sexuels afin de maîtriser fermement et même de bannir l'impulsion ou l'aiguillon sexuel grossier, et au lieu de servir une excitation animale, un élan obscur ou un désir, se servir d'eux pour accumuler, produire et diriger vers le cerveau, le cœur et la force de vie, l'énergie essentielle, *odjas*, dont cette région est le générateur afin de supporter l'action de la pensée, de l'âme, de l'esprit et des puissances de vie supérieures, et limiter la dépense de l'énergie sur des choses inférieures. L'âme, l'être psychique, pourrait plus aisément tout remplir de la lumière et tourner vers des usages plus élevés la matière même du corps, pour ses propres fin plus grandes.

Ceci serait un premier changement considérable, mais d'aucune façon ce ne serait tout ce qui est possible ou désirable. Car il se pourrait que la poussée évolutive se dirige vers un changement des organes eux-mêmes dans leur travail et leur usage matériels, et diminue largement le besoin de leur instrumentation et même de leur existence. Les centres du corps subtil, *sukshma sharira*, dont on deviendrait conscient au point de percevoir tout ce qui se passe en lui, verseraient leurs énergies dans les nerfs, les plexus et les tissus matériels pour qu'elles rayonnent à travers le corps matériel tout entier; toute la vie physique et ses activités nécessaires à cette nouvelle existence, pourraient être maintenues et opérées par ces agents supérieurs, d'une manière plus libre et plus ample et par une méthode moins lourde et restrictive. Ceci pourrait aller si loin que ces organes cesseraient d'être indispensables et même seraient sentis comme trop obstructifs; la force centrale se servirait d'eux de moins en moins pour, à la fin, rejeter leur usage complètement. Si cela arrivait, ils pourraient s'épuiser par atrophie, être réduits à un minimum insignifiant ou même disparaître. La force centrale pourrait leur substituer des organes subtils d'un caractère très différent, ou si quelque chose de matériel était nécessaire, des instruments qui seraient des formes de dynamisme ou des transmetteurs plastiques, plutôt que ce que nous connaissons comme des organes. Ceci pourrait bien faire partie d'une transformation suprême et totale du corps, quoique cela aussi puisse ne pas être final. Envisager de tels changements veut dire regarder loin en avant, et la pensée attachée à la présente forme des choses peut être incapable d'ajouter foi à leur possibilité. Aucune limite semblable et aucune semblable impossibilité d'un changement nécessaire, ne peuvent être imposées à l'élan évolutif. Tout n'a pas à être changé fondamentalement; au contraire tout ce qui est encore nécessaire dans la totalité doit

## BULLETIN D'ÉDUCATION PHYSIQUE

être préservé, mais tout doit être rendu parfait. N'importe ce qui est nécessaire au but évolutif, pour l'augmentation, l'élargissement, l'élévation de la conscience—qui semble être son but et sa volonté centrale ici-bas—ou pour le progrès de ses moyens qui permettent et de son entourage qui préserve, doit être conservé et encouragé; mais tout ce qui doit être surpassé, tout ce qui n'a plus d'emploi ou est dégradé, ce qui ne peut plus aider ou qui retarde doit être rejeté et abandonné sur le chemin. Ceci est évident dans l'histoire de l'évolution du corps, depuis son commencement sous une forme élémentaire jusqu'à son type le plus développé, l'humain; il n'y a aucune raison pour que ce procédé n'intervienne pas dans la transition du corps humain en corps divin. Pour la manifestation ou la construction d'un corps divin sur la terre, une transformation initiale doit se produire, l'apparition d'un type nouveau, plus grand et plus développé, et non pas une continuation avec peu de modifications de la forme physique présente et de ses possibilités limitées. Ce qui est à préserver doit en vérité être préservé, ce qui inclus quoi que ce soit qui est nécessaire ou complètement utilisable pour les usages de la nouvelle vie sur terre; tout ce qui est encore nécessaire et remplit son but, mais est imparfait, devra être retenu mais développé et perfectionné; tout ce qui n'a plus d'utilité pour les nouvelles fins ou qui est incapable doit être rejeté; les formes et les instrumentations nécessaires de la matière doivent rester, puisque c'est dans un monde matériel que la vie divine doit se manifester, mais leur matérialité doit être raffinée, soulevée, ennoblie, illuminée, puisque la matière et le monde de la matière auront à manifester de plus en plus l'Esprit qui les habite.

Le type nouveau, le corps divin, doit continuer la forme évolutive déjà développée; il doit y avoir un prolongement du type que la nature a depuis longtemps développé, un passage du corps humain au corps divin; aucune rupture brusque vers quelque chose de méconnaissable, mais une continuation supérieure de quelque chose qui a été déjà accompli et en partie perfectionné. Le corps humain a en lui des parties et des instruments qui ont été suffisamment développés pour servir la vie divine; il faut que ceux-ci survivent dans leur forme, bien qu'ils doivent être encore plus perfectionnés, et que les limites de leur champ d'action et de leur usage soient à supprimer, leur tendance au défaut, à la maladie et à la détérioration soit à éliminer, et que leur capacité de savoir et d'action dynamique doive dépasser leur limite présente. Le corps aura à acquérir de nouveaux pouvoirs que notre présente humanité ne peut espérer réaliser, dont elle ne peut même pas rêver, ou qu'elle peut à peine imaginer. Beaucoup de ce qui ne peut être connu, développé ou créé

## BULLETIN D'ÉDUCATION PHYSIQUE

qu'à l'aide d'outils et de machines inventés pourrait être accompli par le nouveau corps avec son propre pouvoir ou par l'Esprit qui l'habite directement grâce à sa propre force spirituelle. Le corps lui-même pourrait acquérir de nouveaux moyens et champs de communication avec les autres corps, de nouveaux procédés pour acquérir la connaissance, une nouvelle esthétique, de nouveaux pouvoirs de manipulation de soi-même ou d'objets. Il ne lui serait pas impossible de posséder ou de découvrir des moyens naturels à sa propre constitution, à sa substance, à son instrumentation naturelle, pour faire que ce qui est loin soit proche, pour annuler la distance, pour connaître ce qui est au-delà de la connaissance du corps, pour agir là où l'action est maintenant hors de son atteinte, de son domaine, pour développer des subtilités, des plasticités qui ne seraient pas permises dans les conditions présentes par suite de la fixité nécessaire à la forme naturelle. Ces possibilités et beaucoup d'autres pourraient apparaître et le corps deviendrait un instrument immensément supérieur à tout ce que nous pouvons imaginer maintenant comme possible. Il y aurait une évolution partant d'un premier contact avec la conscience de vérité vers les hauteurs suprêmes des domaines ascendants du Supramental, traversant même les frontières du Supramental propre où commencent à s'esquisser, se développer, se délimiter les formes expressives d'une vie touchée par la suprême et pure existence, la conscience et la félicité qui constituent les mondes de la plus haute vérité d'existence, du dynamisme de *tapas*, de la gloire et de la douceur de la félicité, de l'essence absolue, et de la cime de l'*ananda* tout-créateur. La transformation de l'être physique pourrait suivre cette ligne incessante de progrès, et le corps divin pourrait réfléchir et reproduire ici-bas dans une vie divine sur la terre quelque chose de la grandeur et de la gloire suprême de l'Esprit qui se manifeste.



## *L'Energie Inépuisable*

UNE des aides les plus puissantes que la discipline yoguique peut fournir à l'homme de sport, est de lui apprendre à renouveler ses énergies en les puisant à la source de l'énergie universelle qui ne tarit point.

La science moderne a fait de grands progrès dans l'art de se nourrir, qui est le moyen le plus connu de récupérer ses énergies. Mais au mieux le procédé est précaire et soumis à toutes sortes de limitations. Nous n'en parlerons pas ici, car c'est un sujet déjà très rebattu. Mais il est bien entendu que tant que le monde et les individus sont ce qu'ils sont, la nourriture est un facteur indispensable. La science yoguique connaît d'autres moyens d'acquérir l'énergie, parmi lesquels nous en mentionnerons deux des plus importants.

Le premier est de se mettre en rapport avec les énergies accumulées dans le monde matériel terrestre et de s'approvisionner librement à cette source inépuisable. Ces énergies matérielles sont obscures et à demi inconscientes; elles encouragent l'animalité dans l'homme, mais, en même temps, elles établissent une sorte de relation harmonieuse entre l'être humain et la nature matérielle. Ceux qui savent recevoir et utiliser ces énergies, rencontrent généralement le succès dans la vie et réussissent dans tout ce qu'ils entreprennent. Mais ils dépendent encore beaucoup des conditions de leur existence et de l'état de santé de leur corps. L'harmonie créée en eux n'est pas à l'abri de toute attaque, et elle disparaît généralement quand les circonstances deviennent adverses. L'enfant reçoit spontanément cette énergie de la Nature matérielle lorsqu'il dépense toutes ses forces sans compter, joyeusement et librement. Mais chez la plupart des êtres humains, à mesure qu'ils grandissent, cette faculté s'émousse par suite des soucis de la vie et de la place prédominante que les activités mentales prennent dans la conscience.

Pourtant il y a une source d'énergie qui, une fois découverte, ne tarit jamais quelles que soient les circonstances extérieures et les conditions physiques de la vie. C'est l'énergie qui peut être qualifiée de spirituelle, celle qui est reçue non plus d'en bas, des profondeurs inconscientes, mais

## *Energy Inexhaustible*

**A** MOST powerful help that yogic discipline can bring to the sportsman is to teach him how to renew his energies by drawing them from the undying source of universal energy.

Modern science has made great progress in the art of nourishment which is the most well-known means of recuperating one's energies. But the procedure is at best precarious and subject to all kinds of limitations. We do not deal with it here, since it has been a subject much talked about. It is understood, however, that so long as the world and men are what they are, food is an indispensable factor. Yogic science knows of other means for acquiring energies, we shall mention two among the most important.

The first is to put oneself in relation with the energies accumulated in the material and earthly world and to draw freely from this inexhaustible source. These material energies are obscure and half inconscient; they encourage animality in man, but at the same time, establish a kind of harmonious relation between the human body and material nature. Those who know how to receive and use these energies generally meet with success in life and achieve whatever they undertake. But still they depend largely upon the conditions of their life and the state of their bodily health. The harmony created in them is not safe from all attack, it generally vanishes when circumstances become adverse. The child spontaneously receives this energy from material Nature when it throws out all its forces without measuring, gladly and freely. But in most human beings, as they grow up this faculty is deadened because of the cares of life and the predominant place mental activities come to occupy in the consciousness.

Yet there is a source of energy which, once discovered, never dries up, whatever the circumstances and the physical conditions in life. It is the energy that can be described as spiritual, that which is received not from below, from the depths of inconscience, but from above, from the supreme origin of men and the universe, from the all-powerful and eternal splendours of the superconscious. It is there, everywhere around us,

## BULLETIN D'ÉDUCATION PHYSIQUE

d'en haut, de l'origine suprême de l'univers et de l'homme, des splendeurs supra-conscientes, toutes-puissantes et éternelles. Elle est là, partout autour de nous, pénétrant tout, et pour entrer en contact avec elle et la recevoir, il suffit d'y aspirer sincèrement, de s'ouvrir à elle avec foi et confiance, d'élargir sa conscience afin de l'identifier à la Conscience universelle.

Au premier abord cela peut paraître bien difficile sinon impossible. Cependant en considérant le phénomène de plus près on peut voir qu'il n'est pas si étranger, si éloigné de la conscience humaine normalement développée. En effet, il est peu de gens qui ne se soient sentis, au moins une fois dans leur vie, comme soulevés au-dessus d'eux-mêmes, remplis par une force inattendue et peu commune qui les a rendus, pour un temps, capables de faire n'importe quoi; à ces moments-là rien n'est trop difficile et le mot "impossible" perd son sens.

Cette expérience, si fugitive soit-elle, donne un aperçu de ce que peut être le contact obtenu et maintenu avec l'énergie supérieure grâce à la discipline yoguique.

La méthode pour acquérir ce contact ne peut guère être donnée ici. C'est d'ailleurs une chose individuelle propre à chacun, le prenant là où il en est, s'adaptant à ses besoins personnels et l'aïdant à faire un pas de plus. Le chemin est parfois long et lent, mais le résultat vaut la peine qu'on se donne. On peut facilement s'imaginer quelles sont les conséquences du pouvoir de puiser à volonté et en toutes circonstances à la source sans limite d'une énergie toute-puissante dans sa lumineuse pureté. La fatigue, l'épuisement, la maladie, l'âge, et même la mort deviennent de simples obstacles sur le chemin qu'une volonté persistante est sûre de surmonter.



**O** Conscience immobile et sereine, Tu veilles aux confins du monde comme un sphinx d'éternité. Et pourtant à certains Tu livres Ton secret.

Ils peuvent devenir Ton vouloir souverain qui choisit sans préférer, exécute sans désirer.

**LA MÈRE**

## BULLETIN OF PHYSICAL EDUCATION

penetrating everything and to enter into contact with it and to receive it, it is sufficient to sincerely aspire for it, to open oneself to it in faith and confidence, so as to enlarge one's consciousness for identifying it with the universal Consciousness.

At the outset it may appear difficult, if not impossible. Yet if one looks at the phenomenon a little more closely one can see that it is not so foreign, so distant for the normally developed human consciousness. Indeed, very few are there who have not felt, at least once in their life, as though uplifted beyond themselves, filled with an unexpected and uncommon force which made them for a time capable of doing anything and everything; at such moments nothing seems too difficult and the word "impossible" loses its meaning.

This experience, however fleeting it may be, gives a glimpse of the kind of contact with the higher energy that yogic discipline secures and maintains.

The method for obtaining this contact can hardly be given here. Besides it is an individual thing, to each one his own, which takes him where he stands, adapting itself to his personal needs and helping him to take a further step forward. The road is long and slow at times, but the result is worth the trouble one takes. We can easily imagine what would be the consequences of this power to draw at will and in all circumstances from the limitless source of an omnipotent energy in its luminous purity. Fatigue, exhaustion, illness, age and even death become mere obstacles on the way which a steady will is sure to surmount.



*O serene and immobile Consciousness, Thou watchest on the boundaries of the world like a sphinx of eternity. And yet to some Thou givest out Thy secret. They can become Thy sovereign will which chooses without preference and executes without desire.*

**THE MOTHER**

## *Report on the Quarter*

**A**CCORDING to the schedule previously announced, this quarter was intended for aquatic sports. Our swimming pool however is not yet ready and so we had to fill up the period with miscellaneous items. Some games tournaments were arranged as follows:

Table Tennis Doubles  
Volley Ball Doubles  
Circle Ball  
Shooting the Basket competition.

The Table Tennis Doubles attracted many entries and the games were well contested. The Volley Ball Doubles was unusual as it is generally played six a side. It had therefore the interest of the unusual. Similarly with the Circle Ball tournament. This is generally a minor game for the juniors, but we had it in a mixed form with the men, girls and juniors divided evenly in each team. The girls played up bravely and the juniors showed up very well and in some cases even won the match for their teams. Shooting the Basket showed good results with the winner scoring 23 Baskets out of 30 throws.

Besides the tournaments, we had one other event which does not generally figure in a Physical Education scheme. It was our harvesting. We have our own rice fields and the harvesting of these fields has found a place in our scheme of Physical Education. It serves a very useful purpose and affords a great deal of exercise in the open air and sun. Those who attended the harvesting did a good job of work and enjoyed themselves at the same time.

Though we were not able to have our aquatic sports, members would not be denied their swimming and large numbers started open sea bathing. The beach at the north end of the Pondicherry Boulevard was formerly too dirty to be used by sea-bathers; but since we have converted the waste ground there into Tennis Courts and playgrounds,

## *Rapport Trimestriel*

**D**'APRÈS le programme annoncé auparavant, ce trimestre devait être consacré aux sports aquatiques. Mais notre piscine n'est pas prête et nous avons dû remplir cette période avec des activités variées. Les tournois suivants furent organisés:

Tennis de table en doubles,  
Volley-ball en doubles,  
Circle-ball  
Concours de la balle au panier.

Les doubles du tennis de table eurent beaucoup de concurrents et furent bien disputés. Jouer le volley-ball en doubles est inhabituel, car il se pratique généralement par équipes de six. Le jeu eut donc l'intérêt de ce qui sort de l'ordinaire. Il en fût de même du tournoi de circle-ball. C'est généralement un jeu pour les juniors; mais il fut organisé en mixtes, avec hommes, filles et juniors répartis également entre les équipes. Les jeunes filles jouèrent avec entrain et les juniors se comportèrent très bien; en plusieurs cas ils remportèrent la victoire pour leurs équipes. La Balle au panier obtint de bons résultats, le vainqueur plaçant la balle 23 fois sur 30 coups.

A part ces tournois, nous eûmes une occupation qui ne figure généralement pas dans les systèmes d'éducation physique: notre moisson. Nous avons nos propres champs de riz et la moisson de ce riz a pris une place dans notre programme d'éducation. Elle a un but utilitaire et offre un bon exercice en plein air et au soleil. Ceux qui y participèrent firent du bon travail et passèrent un bon moment en même temps.

Bien qu'il nous fut impossible de tenir nos épreuves aquatiques, nos membres ne renoncèrent pas à la natation et un grand nombre prirent des bains de mer. La plage de la partie Nord de Pondichéry était auparavant trop sale pour être utilisée de la sorte. Mais depuis que nous avons converti le terrain vague attenant, qui servait de dépotoir,

## BULLETIN OF PHYSICAL EDUCATION

properly fenced and maintained, the beach itself has become clean and it is now the most popular swimming spot in Pondicherry, not only for our own members, but also for a number of local people.

Unfortunately, the sea front at Pondicherry is not quite safe for indifferent swimmers. There are at times strong cross currents and what is worse, a number of pits formed by the eddies, very near the edge of the sea. These pits are danger spots for the unwary and for the beginner, and sometimes even for the more experienced swimmer who can get caught in the eddy. There have been no accidents but a number of close cases. We have therefore had to organise the swimming and arrange for life-guards and life-belts.

Another allied aspect of aquatics which had strangely enough become popular this quarter, is the building of sand castles by the little ones. They have shown ingenuity and constructive capacity in their castles. We publish elsewhere in this number some photographs of their efforts.

There was one other event in this quarter to which we had all looked forward the whole year. It was the March Past in formation of all the groups in their drill uniform past Sri Aurobindo and the Mother on the 24th April, the Darshan Day.

This day therefore is a memorable one for the J.S.A.S.A., for on that day as a group, it makes its obeisance and pays homage to our dear Lord and our Sweet Mother.

The groups were arranged as follows. First were the two standard bearers followed by the girls. Behind them came the three men groups then the boys group followed by the 10-14 year group with the very little ones bringing up the rear.

It was indeed an impressive sight with each group in its own coloured uniform marching past in quiet disciplined formation yet expressing all the joy, happiness and devotion that is usually manifested at a Darshan.

In the illustrated section of this number will be found photographs of all the events mentioned above. But in addition there is also a series of poses by two of our members illustrating the theme "Spirit and Matter". This set of poses has been sent for exhibition to the Lingiad World Sports Exhibition at Stockholm, Sweden, together with copies of our Bulletin and a large sized flag of the J.S.A.S.A. We hope the display will arouse interest in visitors to the exhibition.

## BULLETIN D'ÉDUCATION PHYSIQUE

en courts de tennis et autres terrains de jeu, convenablement palissadés et entretenus, la plage elle-même est devenue propre et cet endroit est maintenant très fréquenté non seulement par nos baigneurs, mais par un bon nombre d'autres Pondichériens.

Malheureusement la mer n'est pas tout à fait sans danger pour un nageur peu expérimenté. Il y a, par moments, de forts courants latéraux et ce qui est pire, des trous causés par les remous dans le fond sablonneux de la mer, tout près du rivage. Ces trous sont dangereux pour le débutant et l'imprudent, et même quelquefois pour le nageur plus expérimenté, pris dans le remous. Il n'y eut pas d'accident, mais plusieurs y échappèrent belle. Nous eûmes donc à organiser les bains et à constituer une équipe de secours, munie de bouées.

Une autre activité qui, curieusement a pris une grande vogue pendant ce trimestre, est la construction de châteaux de sable par les tout-petits. Ils y ont montré de l'ingéniosité et une capacité constructive évidente. Nous publions dans ce numéro quelques photographies de leurs œuvres.

Il y a un événement de ce trimestre que tous attendirent pendant l'année entière. C'est le défilé de tous les groupes, en formation et dans leur uniforme d'exercice, devant Sri Aurobindo et la Mère le 24 Avril, jour du Darshan. Ce jour est par suite mémorable pour la J.S.A.S.A., car, en groupe, elle y prêta obéissance et offrit son hommage à notre cher Seigneur et à notre douce Mère.

Les groupes étaient rangés ainsi: d'abord les deux porte-étendards, suivis des femmes et jeunes filles; puis les trois groupes d'hommes et celui des garçons, suivis du groupe des juniors (10 à 14 ans) avec les tout-petits en queue.

La vue était en vérité impressionnante, avec chaque groupe dans son propre uniforme de couleur, défilant en formation, calme et discipliné, et pourtant exprimant toute la joie, le bonheur et la dévotion généralement manifestés lors d'un Darshan.

Dans la section illustrée de ce numéro le lecteur trouvera des photographies de tous les événements et activités relatés ci-dessus. En outre nous donnons une série de poses de deux de nos membres illustrant le thème: "L'Esprit et la Matière". Cette série d'images a été envoyée à Stockholm pour être présentée à l'Exposition Mondiale Sportive Lingiad, en même temps que des exemplaires de notre Bulletin et des fanions de la J.S.A.S.A. Nous espérons que cette participation éveillera l'intérêt des visiteurs de cette Exposition.

## EXPLANATORY NOTES ON THE ILLUSTRATIONS

Page II                     .. Spirit and Matter  
                                   Spirit dreaming of what it can do to help  
                                   Matter come out of its obscurity.

Page III                     .. Matter (*awakened by Spirit*): What do you  
                                   want from me? I don't know you.

Page IV                     .. Spirit: Come, my brother, I will show you  
                                   that which you do not know.  
                                   Matter: Leave me alone, I do not want  
                                   to know.

Page V                     .. Spirit: You must listen to me; I know  
                                   the light.  
                                   Matter: I won't be convinced.

Page VI                     .. Spirit: Then I will drag you by force.  
                                   Matter: I will fight.

Page VII                     .. Matter: What is this power of yours that  
                                   I can't resist you?

Page VIII                     .. Spirit: Let us gaze together to the  
                                   wider horizon.  
                                   Matter: No, I do not want to see.

Page IX                     .. Spirit: If you do not listen, I will  
                                   leave you.  
                                   Matter: Oh—don't abandon me.

Page X                     .. Matter: I want to know if your strength  
                                   is as great as mine."

Page XI                     .. Matter: You have held your ground and  
                                   now I understand.

## BULLETIN OF PHYSICAL EDUCATION

Spirit: It is well, my brother, we are equal and together we shall win the victory.

Page XII	.. Groups assembling for the March Past 1) Group A; 2) Group B; 3) Group C; 4) Group DG
Page XIII	.. Before the March Past. 1) Group E; 2) Group D; 3) Group DW
Page XIV	.. 1) The Standard Bearers 2) Group E starting for the March Past
Page XV	.. The daily concentration
Page XVI	.. Sand Castles
Page XVII	.. Sand Castles by the little ones
Page XVIII	.. The Harvesting 1) Starting for work; 2) The kitchen 3) The mid-day meal; 4) Dessert
Page XIX	.. The Harvesting — Reaping
Page XX	.. The Harvesting — Bundling
Page XXI	.. The Harvesting — Threshing
Page XXII	.. The Harvesting 1) & 2) Stacking; 3) The return
Page XXIII	.. The Transport
Page XXIV	.. The dip after work
Page XXV	.. Poses (Asanas)
Pages XXVI & XXVII	.. The fauna of the Ashram 1) She will always find and feed it 2) The friendly deer 3) Cobra found and caught in one of the Ashram farms by a gardener improvising as a snake charmer 4) Deadly combat between a large scorpion of the coconut tree and a snake. Both perish in the fight

**BULLETIN OF PHYSICAL EDUCATION**

Pages **XXVIII** . . . Sea Bathing  
& **XXIX**

Pages **XXX & XXXI** . . . Circle Ball

Page **XXXII** . . . Table Tennis  
1) & 2) The Winners  
3) & 4) The Runners-up

---

## CONCENTRATION

---

*Nos concentrations prennent place tous les jours à 7h. du soir à la fin des exercices sur le terrain de jeu. Tous ceux qui ont participé à la marche clôturant les exercices, s'assemblent en groupes, presque militairement, formant les trois côtés d'un carré faisant face au quatrième côté que représente la Mère toute seule, adossée à un mur. Au milieu du carré se tient le directeur de notre éducation physique qui est responsable non seulement pour l'organisation, mais aussi pour la conduite de toute l'affaire. Nous restons ainsi, debout au garde à vous, dans un complet silence de 8 à 10 minutes environ, pendant lesquelles chacun se concentre de son mieux dans une offrande de son être et de ses activités, à l'œuvre divine, à la réalisation future qui se prépare. Il n'y a pas de mots donnés, ni même d'idée exprimée de façon précise afin que chacun trouve en lui-même l'expression la plus sincère et la plus spontanée de son aspiration.*

---

*Our concentrations take place every day at 7 o'clock in the evening at the end of the exercises on the playground. All those who have taken part in the marching which terminates the exercises, assemble in groups, almost in military pattern, to form three sides of a square facing the fourth side which is represented by the Mother, all alone, standing against a wall. In the middle of the square stands the director of our Physical Education who is responsible not only for the organisation but also for the management of the whole affair. We remain like this, standing to attention, in complete silence for about 8 to 10 minutes during which time each one concentrates his best in an offering of his being and of his activities to the Divine work, to the future realisation for which we are preparing. There are no set words nor even ideas expressed in any precise form, so that each one finds in himself the most sincere and spontaneous expression of his aspiration.*

---







Esprit : Viens, mon frère, je te montrerai ce que tu ne sais pas.

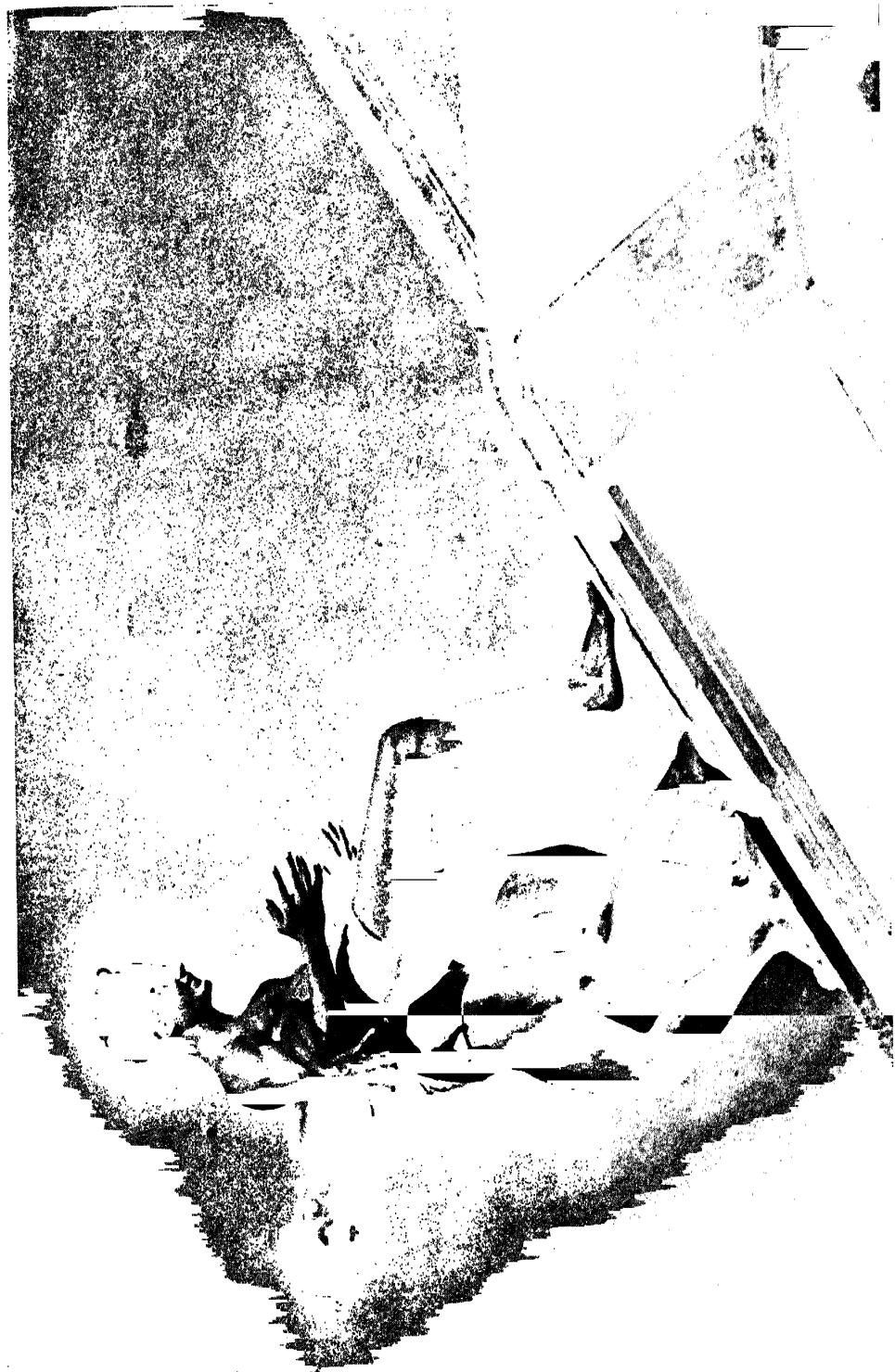
Matière : Laisse-moi, je ne veux pas apprendre.





Esprit : Alors je t'emmenerai de force.

Matière : Luttons.

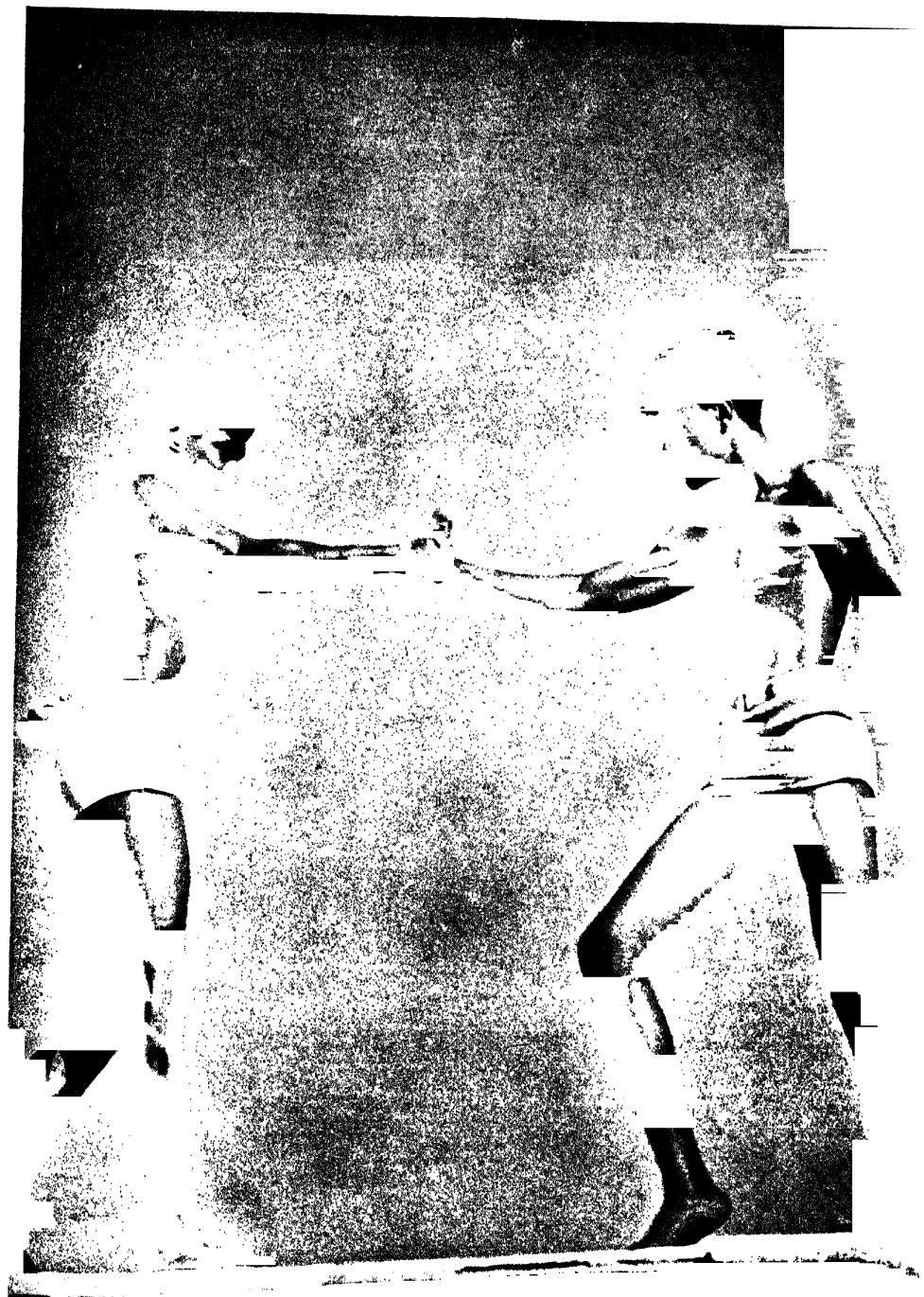


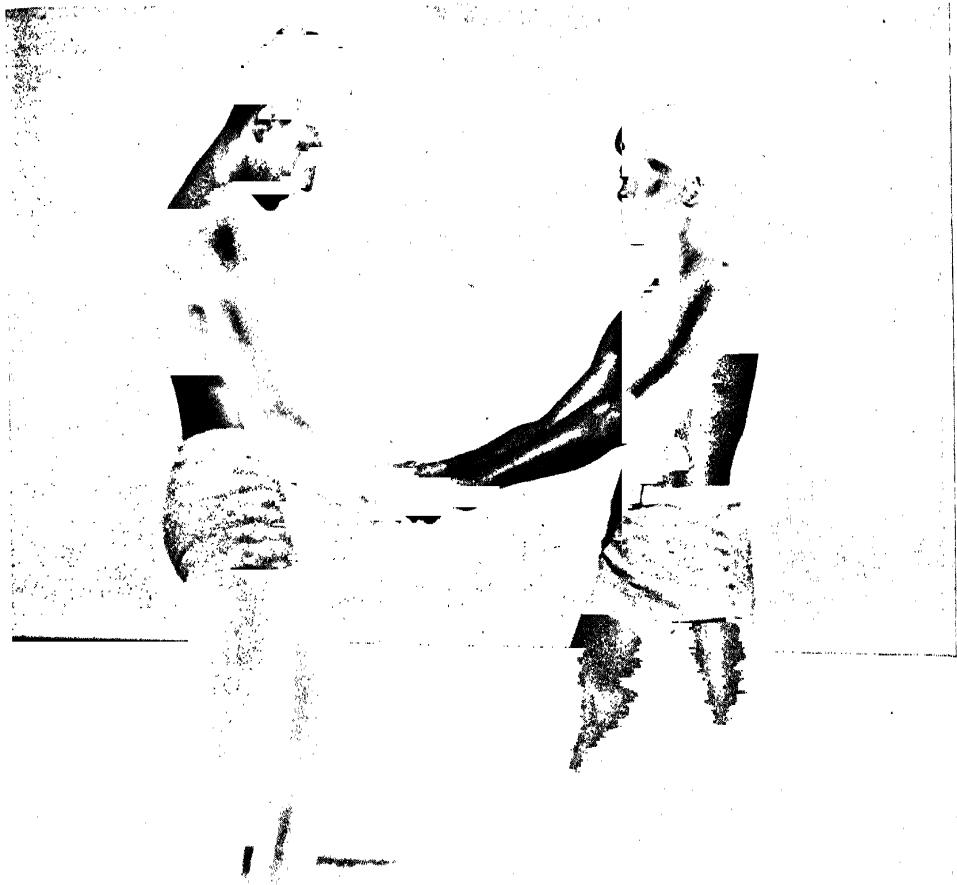




Esprit : Si tu ne m'écoutes pas, je vais me retirer.

Matière : O ! Ne m'abandonne point.





Les groupes rassemblés pour le défilé



Groupe A.

Groupe B.



Avant le défilé



Groupe E.



Groupe D.



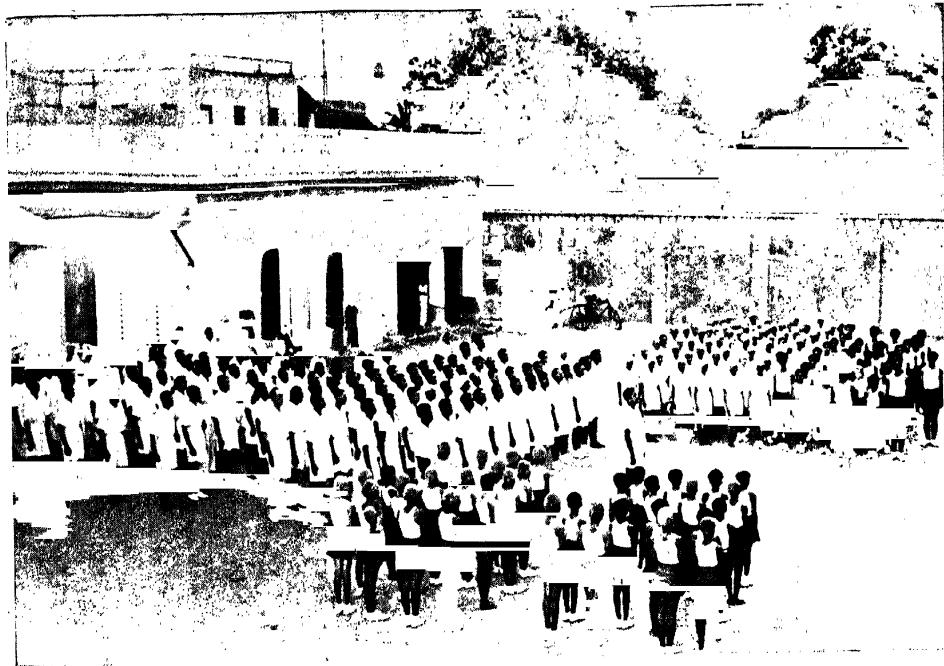
Groupe D. W.



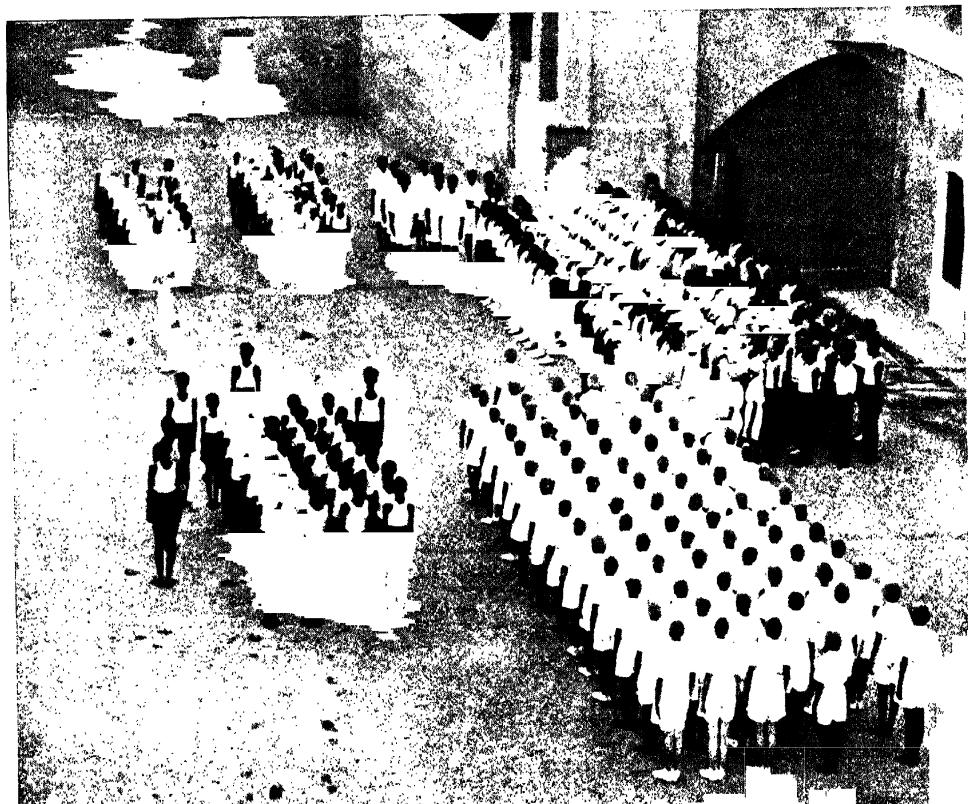
Les porte-drapeaux

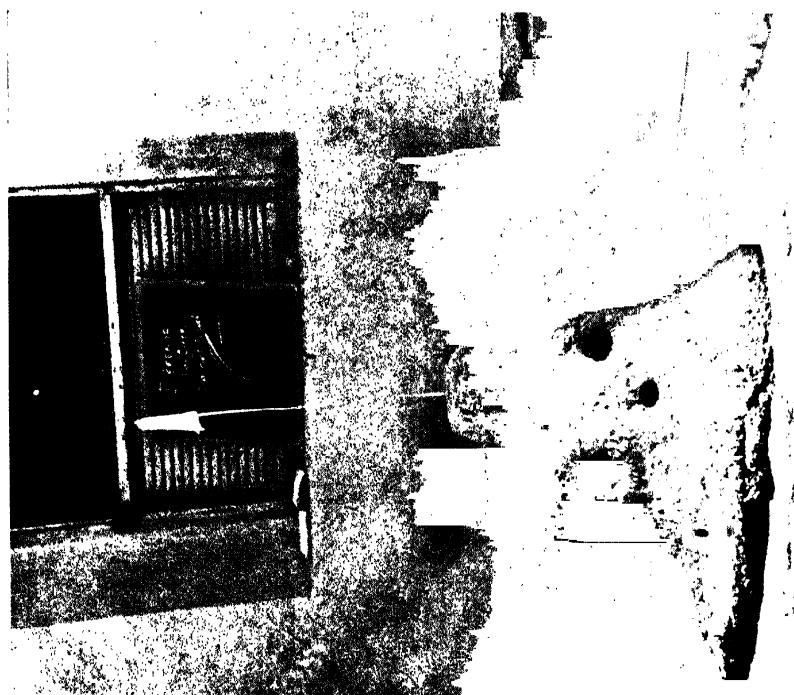


Groupe E partant pour le défilé



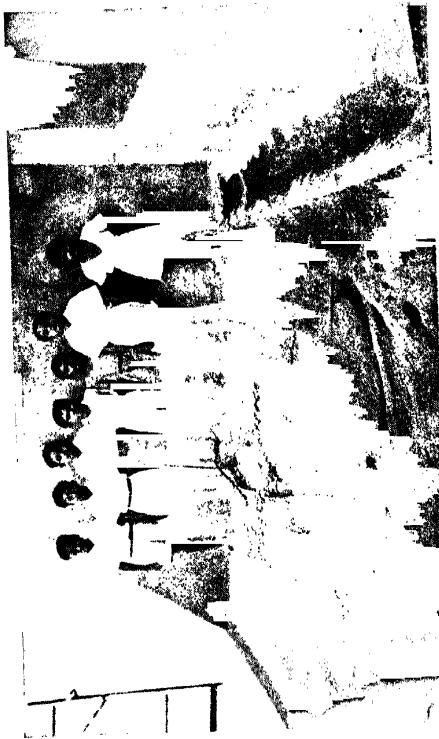
La Concentration quotidienne







Les châteaux de sable des tous petits



La moisson



Le départ

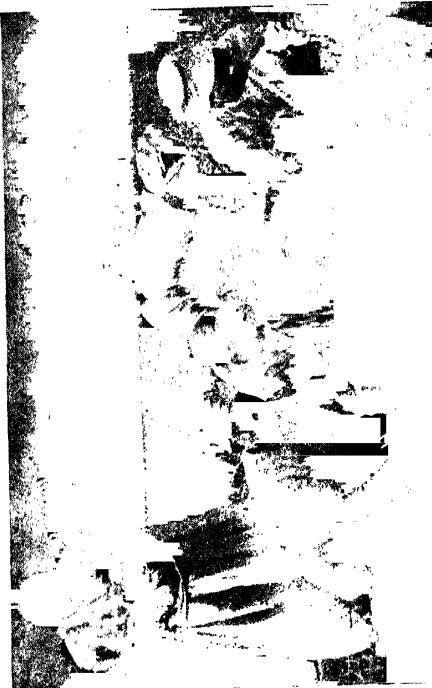


La cuisine

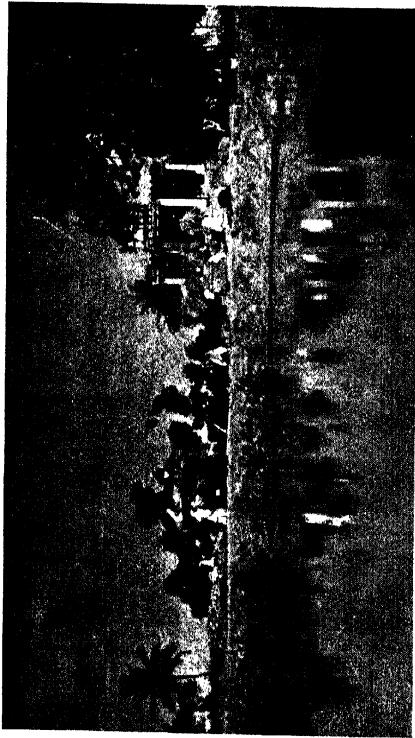




Le fauchage

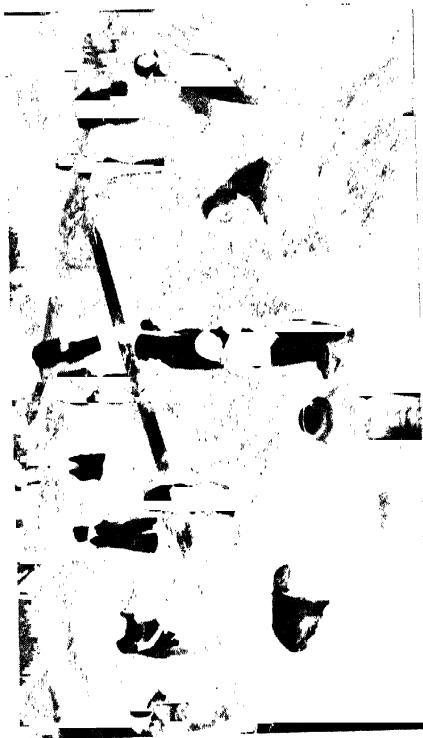


La moisson



L'engravage





Le battage





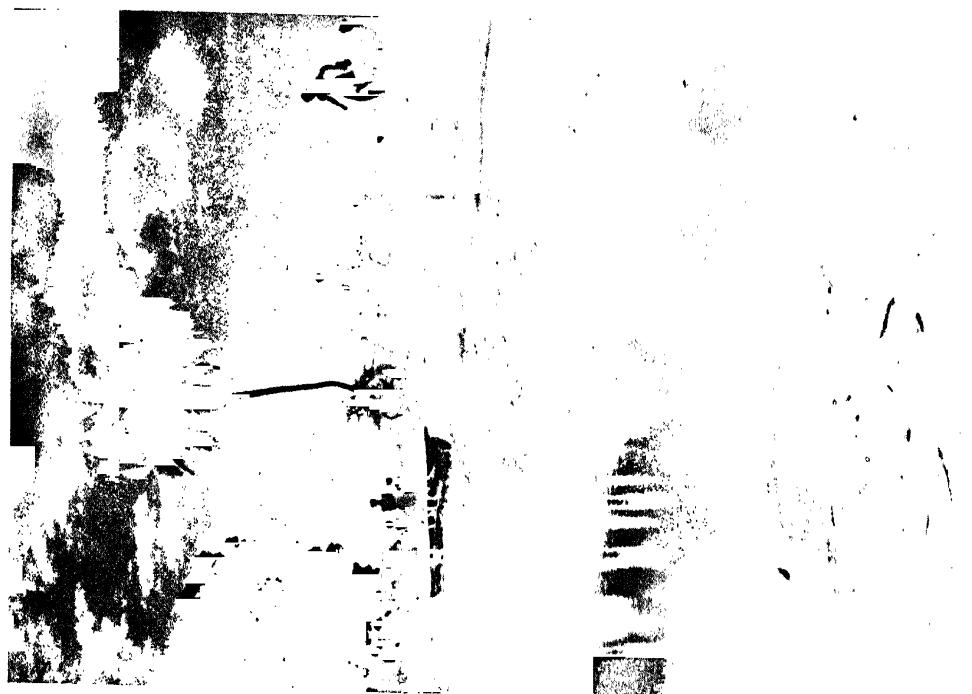
Mise en meules de la paille

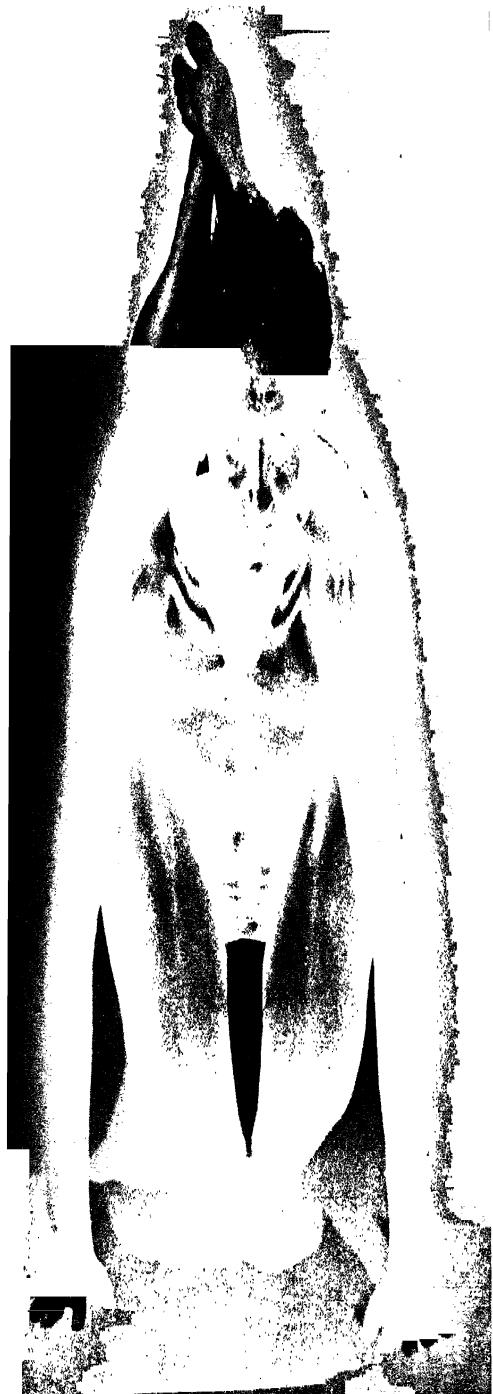




Le transport



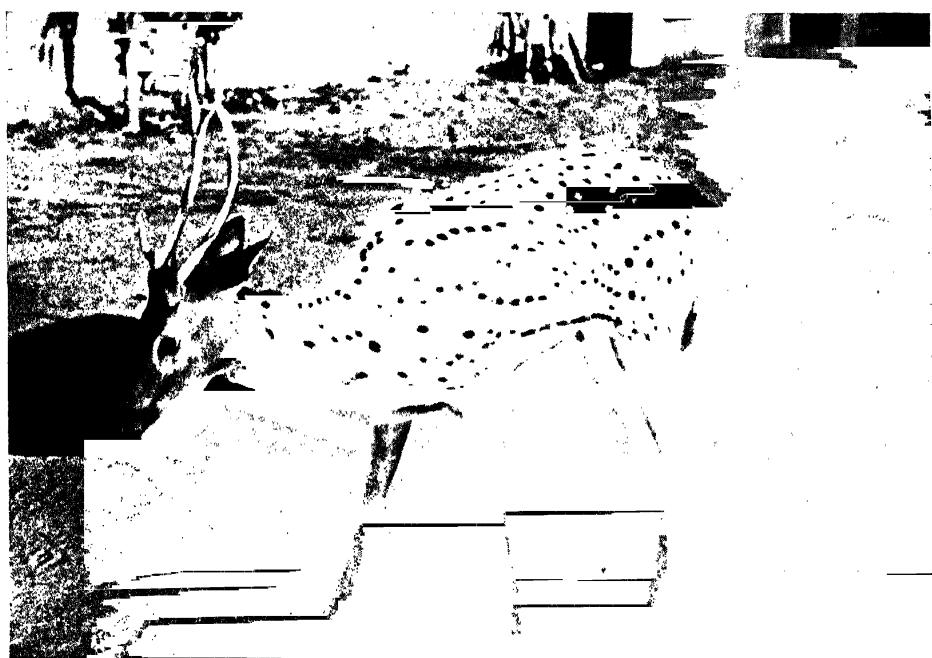




Postures ( asana )



Elle le nourrit partout où il se trouve



Le daim familier



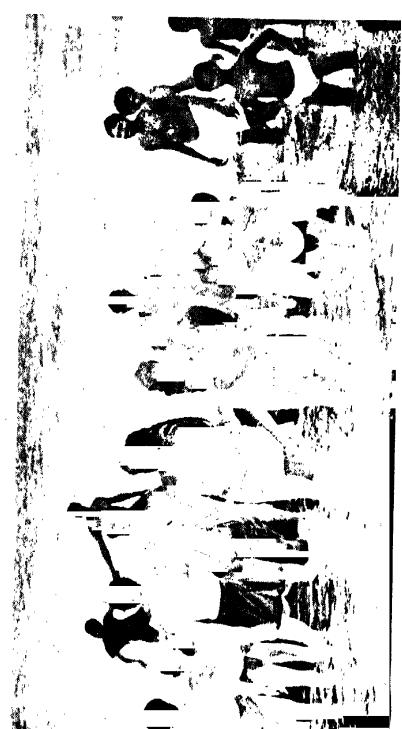
Cobra trouvé et capturé dans une des fermes de l'ashram par un jardinier improvisé charmeur de serpent.



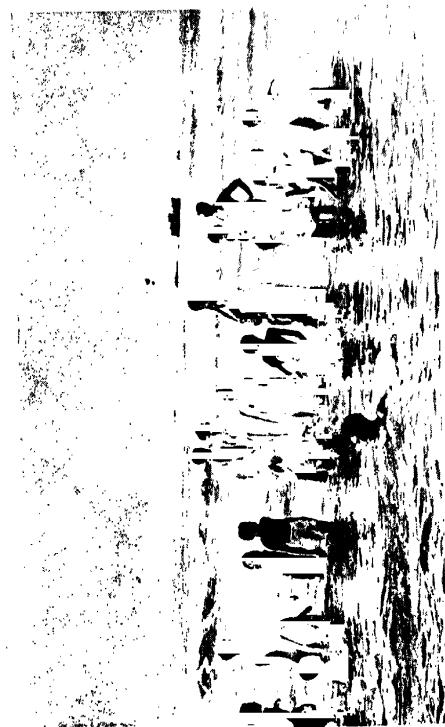
Combat mortel entre un grand scorpion palmiste et un serpent-Tous deux périrent dans la bataille.

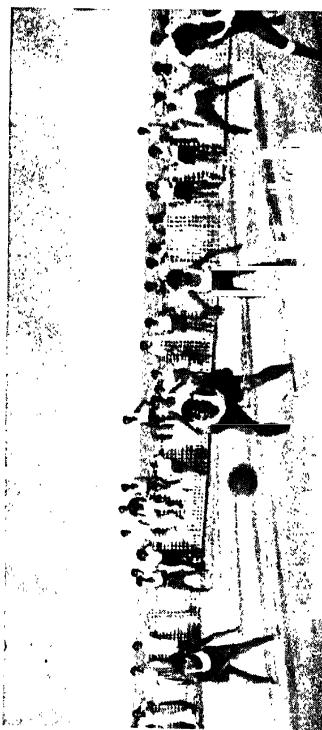
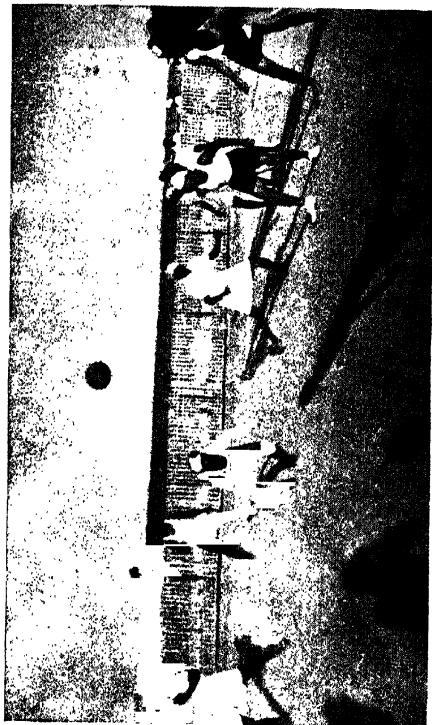


Bain de mer

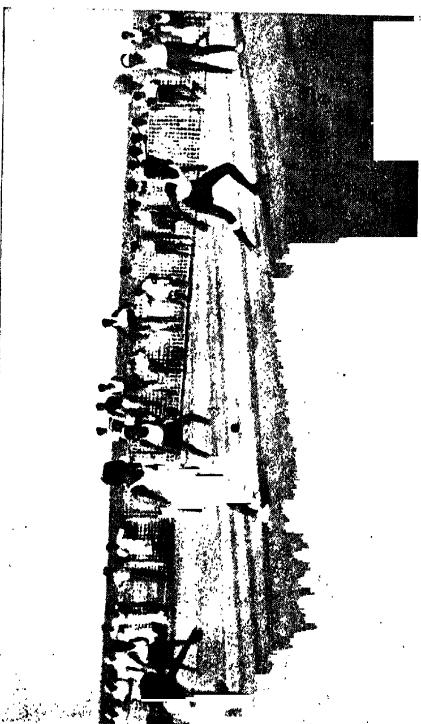


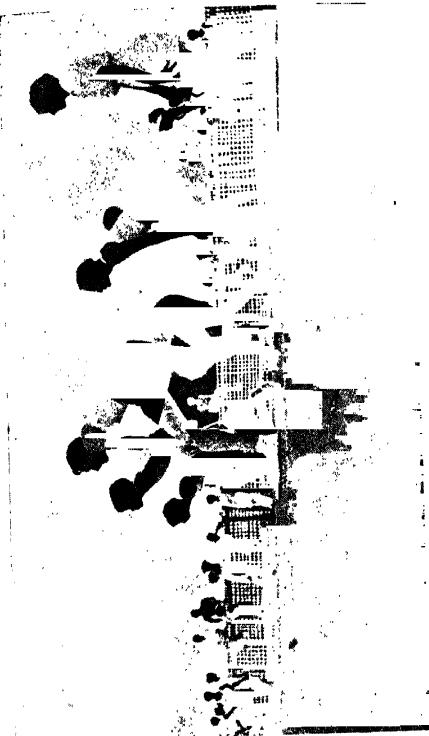
Bain de mer



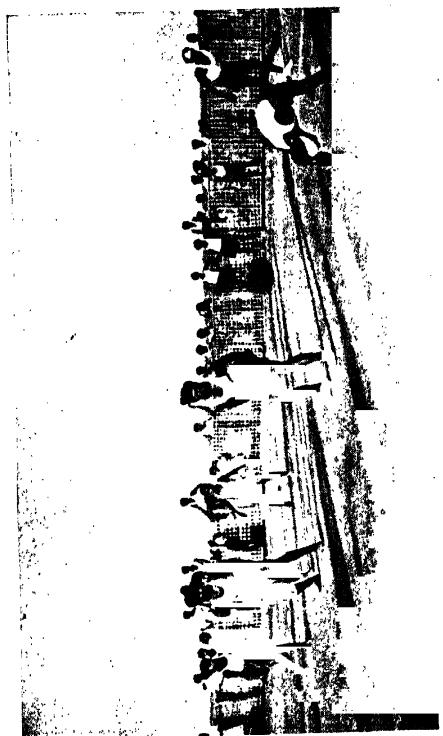
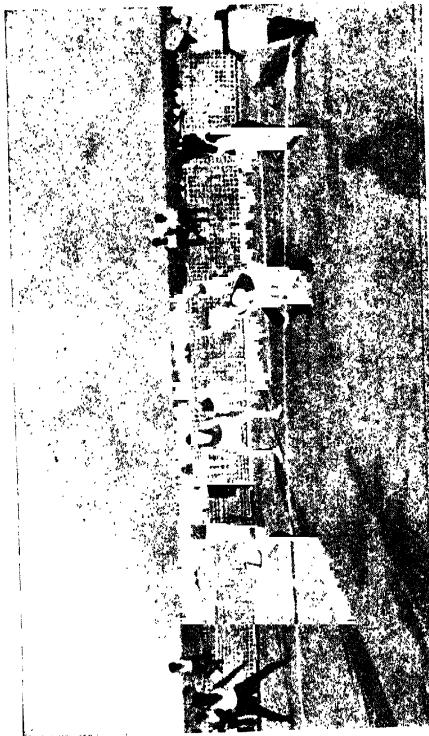


Circle ball

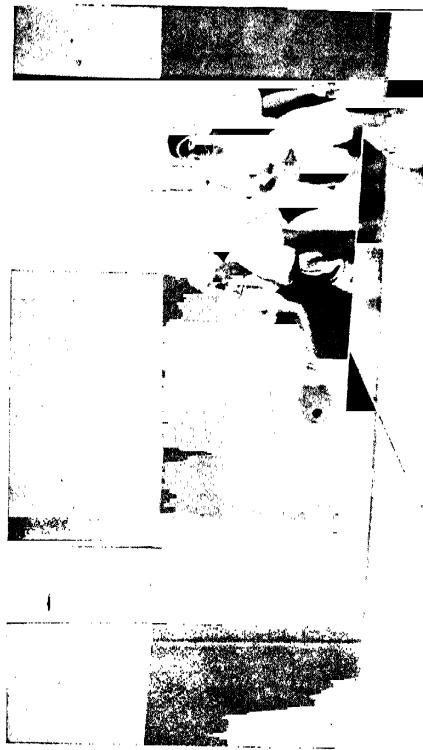
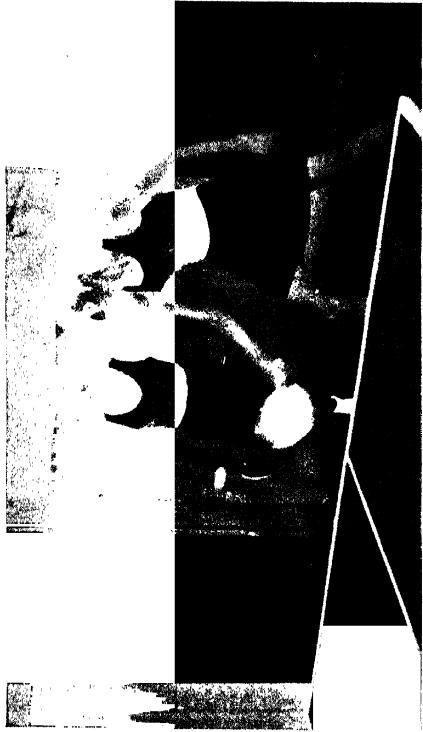




Circle ball



Tennis de table



Les gagnants



Les gagnantes











## Bulletin of Physical Education

*Bulletin d'Education Physique*

November 1949

*Contents :*

THE SUPERMIND AND THE LIFE DIVINE  
—*Sri Aurobindo*  
CORRECT JUDGEMENT  
—*The Mother*  
THE OLYMPIC RINGS  
THE CHAMPIONSHIP BADGE  
REPORT ON THE QUARTER  
ILLUSTRATIONS

*Table des Matières :*

LE SUPRAMENTAL ET LA VIE DIVINE  
—*Sri Aurobindo*  
UN JUGEMENT CORRECT  
—*La Mère*  
LES ANNEAUX OLYMPIQUES  
L'INSIGNE DES CHAMPIONS  
RAPPORT TRIMESTRIEL  
ILLUSTRATIONS

*Published by*  
**SRI AUROBINDO ASHRAM**  
**PONDICHERRY**

**IMPRIMERIE DE SRI AUROBINDO ASHRAM**  
**PONDICHÉRY**  
**PRINTED IN INDIA**

*Message from Sri Aurobindo*

## *Supermind and The Life Divine*

A DIVINE life upon earth, the ideal we have placed before us, can only come about by a spiritual change of our being and a radical and fundamental change, an evolution or revolution of our nature. The embodied being upon earth would have to rise out of the domination over it of its veils of mind, life and body into the full consciousness and possession of its spiritual reality and its nature also would have to be lifted out of the consciousness and power of consciousness proper to a mental, vital and physical being into the greater consciousness and greater power of being and the larger and freer life of the spirit. It would not lose these former veils but they would no longer be veils or imperfect expressions but true manifestations; they would be changed into states of light, powers of spiritual life, vehicles of a spiritual existence. But this again could not be if mind, life and body were not taken up and transformed by a state of being and a force of being superior to them, a power of Supermind as much above our incomplete mental nature as that is above the nature of animal life and animated Matter, as it is immeasurably above the mere material nature.

The Supermind is in its very essence a truth-consciousness, a consciousness always free from the Ignorance which is the foundation of our present natural or evolutionary existence and from which nature in us is trying to arrive at self-knowledge and world-knowledge and a right consciousness and the right use of our existence in the universe. The Supermind, because it is a truth-consciousness, has this knowledge inherent in it and this power of true existence; its course is straight and can go direct to its aim, its field is wide and can even be made illimitable. This is because its very nature is knowledge: it has not to acquire knowledge but possesses it in its own right; its steps are not from nescience or ignorance into some imperfect light, but from truth to greater truth, from right perception to deeper perception, from intuition to intuition, from illumination to utter and boundless luminousness, from growing widenesses to the utter vasts and to very infinitude. On its summits it possesses the divine omniscience and omnipotence, but even in an evolutionary movement of its own graded self-manifestation by

## *Le Supramental et la Vie Divine*

L'IDÉAL que nous nous sommes proposé, la vie divine sur la terre, ne peut être produit que par un changement spirituel de notre être, un changement radical et fondamental, une évolution ou révolution dans notre nature. L'être incarné sur terre aura à s'élever au-dessus de la domination exercée sur lui par les voiles mental, vital et corporel jusqu'à la pleine conscience et possession de sa réalité spirituelle; sa nature aussi devra être soulevée hors de la conscience et du pouvoir de la conscience propre à un être mental, vital et physique jusqu'à la plus grande conscience, au plus grand pouvoir d'être et à la vie plus large et plus libre de l'esprit. Il ne perdra pas ces anciens voiles qui cependant ne seront plus des voiles ou des expressions imparfaites mais de vraies manifestations; ils seront changés en des états de lumière, des pouvoirs de vie spirituelle, des véhicules d'existence spirituelle. Mais encore une fois ceci ne pourra pas se produire si la pensée, la vie et le corps ne sont pas adoptés et transformés par un état et une force d'être qui leur soient supérieurs, un pouvoir supramental aussi supérieur à notre nature mentale incomplète que celle-ci l'est à la nature de la vie animale et de la matière animée; de même ce pouvoir est immensément au-dessus de la nature purement matérielle.

Dans son essence même le supramental est une conscience de vérité, une conscience toujours libre de l'ignorance qui est le fondement de notre existence présente, naturelle ou évolutive et d'où la nature s'efforce en nous d'arriver à la conscience de soi et du monde, à la vraie conscience et à l'emploi correct de notre existence dans l'univers. Parce que le supramental est une conscience de vérité, cette connaissance et ce pouvoir d'existence vraie lui sont inhérents; sa marche est droite et peut aller directement à son but, son champ est large et peut même être rendu illimité. Il en est ainsi parce que sa nature même est connaissance; il n'a pas à acquérir la connaissance, car il la possède de plein droit; ses pas ne vont pas de la nescience et de l'ignorance vers quelque lumière imparfaite, mais de la vérité vers une plus grande vérité, d'une perception exacte vers une perception plus profonde, d'intuition en intuition, d'une

## BULLETIN OF PHYSICAL EDUCATION

which it would eventually reveal its own highest heights it must be in its very nature essentially free from ignorance and error: it starts from truth and light and moves always in truth and light. As its knowledge is always true, so too its will is always true; it does not fumble in its handling of things or stumble in its paces. In the Supermind feeling and emotion do not depart from their truth, make no slips or mistakes, do not swerve from the right and the real, cannot misuse beauty and delight or twist away from a divine rectitude. In the Supermind sense cannot mislead or deviate into the grossnesses which are here its natural imperfections and the cause of reproach, distrust and misuse by our ignorance. Even an incomplete statement made by the Supermind is a truth leading to a further truth, its incomplete action a step towards completeness. All the life and action and leading of the Supermind is guarded in its very nature from the falsehoods and uncertainties that are our lot; it moves in safety towards its perfection. Once the truth-consciousness was established here on its own sure foundation, the evolution of divine life would be a progress in felicity, a march through light to Ananda.

Supermind is an eternal reality of the divine Being and the divine Nature. In its own plane it already and always exists and possesses its own essential law of being; it has not to be created or to emerge or evolve into existence out of involution in Matter or out of non-existence, as it might seem to the view of mind which itself seems to its own view to have so emerged from life and Matter or to have evolved out of an involution in life and Matter. The nature of Supermind is always the same, a being of knowledge, proceeding from truth to truth, creating or rather manifesting what has to be manifested by the power of a pre-existent knowledge, not by hazard but by a self-existent destiny in the being itself, a necessity of the thing in itself and therefore inevitable. Its manifestation of the divine life will also be inevitable; its own life on its own plane is divine and, if Supermind descends upon the earth, it will bring necessarily the divine life with it and establish it here.

Supermind is the grade of existence beyond mind, life and Matter and, as mind, life and Matter have manifested on the earth, so too must Supermind in the inevitable course of things manifest in this world of Matter. In fact, a supermind is already here but it is involved, concealed behind this manifest mind, life and Matter and not yet acting overtly or in its own power: if it acts, it is through these inferior powers and modified by their characters and so not yet recognisable. It is only by the approach and arrival of the descending Supermind that it can be liberated upon earth and reveal itself in the action of our material, vital and

## BULLETIN D'ÉDUCATION PHYSIQUE

illumination vers une clarté totale et sans limite, d'une étendue croissante vers l'immensité complète et vers l'infini même. A son sommet il possède l'omniscience et l'omnipotence divines, mais même dans le mouvement évolutif de sa propre manifestation graduée par laquelle finalement il révèlera ses hauteurs les plus élevées, il doit être dans sa nature même essentiellement libre de l'ignorance et de l'erreur. Son point de départ est la vérité et la lumière et toujours il se meut dans la vérité et la lumière. De même que sa connaissance est toujours vraie, de même sa volonté est toujours vraie. Il ne tâtonne pas dans son maniement des choses et ne trébuche pas dans sa marche. Dans le supramental les sentiments et les émotions ne s'écartent pas de leur vérité, ne font pas de faux pas ou d'erreur, ne dévient pas de ce qui est juste et réel, ne peuvent faire mauvais usage de la beauté et de la joie ou se détourner d'une rectitude divine. Dans le supramental les sens ne peuvent pas s'égarer ou dévier vers les grossièretés qui sont ici leur imperfection naturelle et la cause des reproches, de la méfiance et des abus de notre ignorance. Même une déclaration incomplète faite par le supramental est une vérité conduisant vers une prochaine vérité, même son action incomplète est un pas vers l'accomplissement. Le supramental, dans toute sa vie, son action et sa direction, est protégé par sa nature même, du mensonge et de l'incertitude qui nous sont dévolus; il se meut en toute sécurité vers sa perfection. Dès que la conscience de vérité sera établie ici sur sa propre fondation assurée, l'évolution de la vie divine sera un progrès dans la félicité, une marche dans la lumière vers *l'ānanda*.

Le supramental est une réalité éternelle de l'être divin et de la nature divine. Dans son propre plan il existe déjà et toujours et possède sa propre loi d'être essentielle. Il n'a pas à être créé ou à émerger ou à développer son existence hors d'une involution dans la matière ou bien d'une non-existence, comme cela pourrait paraître à la vision du mental qui lui-même, selon sa propre vision, semble avoir été développé de la sorte hors de la vie et de la matière ou avoir évolué hors d'une involution dans la vie et dans la matière. La nature du supramental est toujours identique, celle d'un être de connaissance avançant de vérité en vérité, créant ou plutôt manifestant ce qui doit être manifesté par le pouvoir d'une connaissance préexistante, non pas par hasard, mais par sa destinée propre existant en soi dans l'être lui-même, une nécessité en soi-même et par conséquent inévitable. Sa manifestation de la vie divine sera aussi inévitable; sa propre vie sur son propre plan est divine, et si le supramental descend sur la terre, nécessairement il apportera avec lui la vie divine et l'établira ici.

## BULLETIN OF PHYSICAL EDUCATION

mental parts so that these lower powers can become portions of a total divinised activity of our whole being: it is that that will bring to us a completely realised divinity or the divine life. It is indeed so that life and mind involved in Matter have realised themselves here; for only what is involved can evolve, otherwise there could be no emergence.

The manifestation of a supramental truth-consciousness is therefore the capital reality that will make the divine life possible. It is when all the movements of thought, impulse and action are governed and directed by a self-existent and luminously automatic truth-consciousness and our whole nature comes to be constituted by it and made of its stuff that the life divine will be complete and absolute. Even as it is, in reality though not in the appearance of things, it is a secret self-existent knowledge and truth that is working to manifest itself in the creation here. The Divine is already there immanent within us, ourselves are that in our inmost reality and it is this reality that we have to manifest; it is that which constitutes the urge towards the divine living and makes necessary the creation of the life divine even in this material existence.

A manifestation of the Supermind and its truth-consciousness is then inevitable; it must happen in this world sooner or later. But it has two aspects, a descent from above, an ascent from below, a self-revelation of the Spirit, an evolution in Nature. The ascent is necessarily an effort, a working of Nature, an urge or nisus on her side to raise her lower parts by an evolutionary or revolutionary change, conversion or transformation into the divine reality and it may happen by a process and progress or by a rapid miracle. The descent or self-revelation of the Spirit is an act of the supreme Reality from above which makes the realisation possible and it can appear either as the divine aid which brings about the fulfilment of the progress and process or as the sanction of the miracle. Evolution, as we see it in this world, is a slow and difficult process and, indeed, needs usually ages to reach abiding results; but this is because it is in its nature an emergence from inconscient beginnings, a start from nescience and a working in the ignorance of natural beings by what seems to be an unconscious force. There can be, on the contrary, an evolution in the light and no longer in the darkness, in which the evolving being is a conscious participant and cooperator, and this is precisely what must take place here. Even in the effort and progress from the Ignorance to Knowledge this must be in part if not wholly the endeavour to be made on the heights of the nature and it must be wholly that in the final movement towards the spiritual change, realisation, transformation. It must be still more so when there is a transition across the dividing line between

## BULLETIN D'ÉDUCATION PHYSIQUE

Le supramental est un degré de l'existence au-delà du mental, de la vie et de la matière; et de même que le mental, la vie et la matière sont manifestés sur terre, de même le supramental, dans le cours inévitable des choses, doit se manifester aussi dans ce monde de la matière. En fait un supramental est déjà ici, mais involué, caché derrière le mental, la vie et la matière manifestés, et n'agissant pas encore ouvertement ou selon son propre pouvoir. S'il agit, c'est à travers ces pouvoirs inférieurs et modifié par leur caractère; ainsi il n'est pas encore reconnaissable. C'est seulement par l'approche et l'arrivée du supramental descendant qu'il peut être libéré sur terre et se révéler dans l'action de nos états d'être matériel, vital et mental de sorte que ces pouvoirs inférieurs puissent devenir des portions d'une activité totale et divinisée de notre être intégral. C'est cela qui nous apportera une divinité complètement réalisée ou la vie divine. C'est en vérité ainsi que la vie et la pensée involuées dans la matière se sont réalisées ici; car seulement ce qui est involué peut évoluer, autrement il ne pourrait pas y avoir d'émergence.

La manifestation d'une conscience de vérité supramentale sera donc la réalité capitale qui rendra la vie divine possible. C'est seulement quand tous les mouvements de la pensée, de l'impulsion et de l'action seront gouvernés et dirigés par une conscience de vérité existant en soi et lumineusement automatique, et que notre nature entière sera constituée par elle et faite de sa substance, que la vie divine sera complète et absolue. Même comme cela est, dans la réalité quoique non pas dans l'apparence des choses, c'est une connaissance, une vérité secrète, existant en soi qui travaille pour se manifester dans la création ici-bas. Le Divin est déjà ici immanent en nous, nous Le sommes dans notre réalité profonde; et c'est cette réalité que nous devons manifester. C'est cela qui constitue l'impulsion vers l'existence divine et rend nécessaire la création de la vie divine dans cette existence matérielle elle-même.

Ainsi la manifestation du supramental et de sa conscience de vérité est inévitable; elle se produira dans ce monde tôt ou tard. Mais elle a deux aspects, une descente d'en haut, une ascension d'en bas, une révélation de l'esprit et une évolution de la nature. L'ascension est nécessairement un effort, un travail de la nature, une impulsion, un *nusus*, venant d'elle pour soulever ses parties inférieures par un changement évolutif, ou révolutionnaire, une conversion ou une transformation en la réalité divine; et cela peut se produire par un processus progressif ou par un miracle rapide. La descente ou la révélation propre de l'esprit est une action d'en haut de la réalité suprême rendant la réalisation possible, et elle peut paraître soit comme une aide divine qui amène l'accom-

## BULLETIN OF PHYSICAL EDUCATION

the Ignorance and the Knowledge and the evolution is from knowledge to greater knowledge, from consciousness to greater consciousness, from being to greater being. There is then no longer any necessity for the slow pace of the ordinary evolution; there can be rapid conversion, quick transformation after transformation, what would seem to our normal present mind, a succession of miracles. An evolution on the supramental levels could well be of that nature; it could be equally, if the being so chose, a more leisurely passage of one supramental state or condition of things to something beyond but still supramental from level to divine level, a building up of divine gradations, a free growth to the supreme Supermind or beyond it to yet undreamed levels of being, consciousness and Ananda.

The supramental knowledge, the truth-consciousness of the Supermind is in itself one and total: even when there is a voluntary limitation of the knowledge or what might seem to be a partial manifestation, it is so voluntarily; the limitation does not proceed from or result in any kind of ignorance, it is not a denial or withholding of knowledge, for all the rest of the truth that is not brought into expression, is implicit there. Above all, there are no contradictions: whatever would seem to be opposites to the mind, here carry in themselves their own right relation and reconciling agreement,—if indeed any reconciliation were needed, for the harmony of these apparent opposites is complete. The mind tends to put the personal and the impersonal in face of each other as if they were two contraries, but the Supermind sees and realises them as, at the lowest, complements and mutually fulfilling powers of the single Reality and, more characteristically, as interfused and inseparable and themselves that single Reality. The Person has his aspect of impersonality inseparable from himself without which he could not be what he is or could not be his whole self: the Impersonal is in its truth not a state of existence, a state of consciousness and a state of bliss, but a Being self-existent, conscious of self, full of his own self-existent bliss, bliss the very substance of his being, —so, the one single and illimitable Person, Purusha. In the Supermind the finite does not cut up or limit the infinite, does not feel itself contrary to the infinite; but rather it feels its own infinity: the relative and temporal is not a contradiction of eternity but a right relation of its aspects, a native working or an imperishable feature of the eternal. Time there is only the eternal in extension and the eternal can be felt in the momentary. Thus the integral Divine is there in the Supermind and no theory of illusion or self-contradictory Maya need be thrust in to justify its way of existence. It will be obvious that an escape from life is not necessary for the Divine to find itself or its reality; it possesses that always whether in cosmic life or

## BULLETIN D'ÉDUCATION PHYSIQUE

plissement du processus progressif soit comme le consentement au miracle. L'évolution telle que nous la voyons dans ce monde est un processus lent et difficile, qui en vérité nécessite des âges pour atteindre à un résultat durable; mais il en est ainsi parce que dans sa nature même l'évolution émerge hors d'un commencement inconscient; elle part de la nescience et agit dans l'ignorance des êtres naturels par ce qui semble être une force inconsciente. Il peut y avoir, au contraire, une évolution dans la lumière et non plus dans l'obscurité, dans laquelle l'être qui évolue est un participant conscient et un collaborateur; c'est justement ce qui doit se produire ici. Même dans l'effort et le progrès hors de l'ignorance vers la connaissance telle doit être en partie sinon entièrement la tâche à entreprendre par les hauteurs de la nature; il doit en être ainsi totalement dans le mouvement final vers le changement spirituel, la réalisation, la transformation. Et encore bien davantage pour traverser la ligne qui sépare l'ignorance de la connaissance et pour que l'évolution passe d'une connaissance à une plus grande connaissance, d'une conscience à une plus grande conscience, d'une existence à une plus grande existence. Alors la marche lente de l'évolution ordinaire n'est plus nécessaire; il pourrait y avoir une conversion rapide, une prompte succession de transformations, qui apparaîtrait à notre pensée normale actuelle comme une suite de miracles. Une évolution sur les plans supramentals pourrait bien être de cette nature; elle pourrait être aussi, si l'être le choisissait, un passage sans hâte d'un état, ou condition d'être, supramental à quelque chose au-delà, mais encore supramental, d'un plan à un autre plan divin, la construction de gradations divines, une croissance libre vers le supramental suprême, et même au-delà jusqu'à des états d'être, de conscience et d'Ananda encore inimaginables.

La connaissance supramentale, la conscience de vérité supramentale est en elle-même une et totale. Même quand il y a une limitation volontaire de la connaissance ou ce qui pourrait paraître une manifestation partielle, il en est ainsi volontairement; la limitation ne provient d'aucune sorte d'ignorance et ne la produit pas; ce n'est pas un déni ou une rétention de la connaissance, car tout le reste de la vérité qui n'est pas exprimé est là implicitement; surtout, les contradictions n'existent pas. Pour la pensée il pourrait y avoir des opposés apparents, mais ils portent en eux-mêmes leur propre vraie relation et leur compréhension réconciliante,—si toutefois une réconciliation était nécessaire, car l'harmonie de ces opposés apparents est complète. La pensée tend à placer le personnel et l'impersonnel en face l'un de l'autre, comme s'ils étaient des opposés mais le supramental les voit et les comprend comme pour le

## BULLETIN OF PHYSICAL EDUCATION

in its transcendent existence. The divine life cannot be a contradiction of the Divine or of the supreme reality; it is part of that reality, an aspect or expression of it and it can be nothing else. In life on the supramental plane all the Divine is possessed, and when the Supermind descends on earth, it must bring the Divine with it and make that full possession possible here.

The divine life will give to those who enter into it and possess it an increasing and finally a complete possession of the truth-consciousness and all that it carries in it; it will bring with it the realisation of the Divine in self and the Divine in Nature. All that is sought by the God-seeker will be fulfilled in his spirit and in his life as he moves towards spiritual perfection. He will become aware of the transcendent reality, possess in the self-experience the supreme existence, consciousness, bliss, be one with Sachchidananda. He will become one with cosmic being and universal Nature: he will contain the world in himself, in his own cosmic consciousness and feel himself one with all beings; he will see himself in all and all in himself, become united and identified with the Self which has become all existences. He will perceive the beauty of the All-Beautiful and the miracle of the All-Wonderful; he will enter in the end into the bliss of the Brahman and live abidingly in it and for all this he will not need to shun existence or plunge into the annihilation of the spiritual Person in some self-extinguishing Nirvana. As in the Self, so in Nature, he can realise the Divine. The nature of the Divine is Light and Power and Bliss; he can feel the divine Light and Power and Bliss above him and descending into him, filling every strand of his nature, every cell and atom of his being, flooding his soul and mind and life and body, surrounding him like an illimitable sea and filling the world, suffusing all his feeling and sense and experience, making all his life truly and utterly divine. This and all else that the spiritual consciousness can bring to him the divine life will give him when it reaches its utmost completeness and perfection and the supramental truth-consciousness is fulfilled in all himself; but even before that he can attain to something of it all, grow in it, live in it, once the Supermind has descended upon him and has the direction of his existence. All relations with the Divine will be his: the trinity of God-knowledge, divine works and devotion to God will open within him and move towards an utter self-giving and surrender of his whole being and nature. He will live in God and with God, possess God, as it is said, even plunge in him forgetting all separate personality, but not losing it in self-extinction. The love of God and all the sweetness of love will remain his, the bliss of contact as well as the bliss of oneness and the bliss of difference in oneness. All the infinite ranges of experience

## BULLETIN D'ÉDUCATION PHYSIQUE

moins des pouvoirs complémentaires de l'unique réalité, et de façon plus caractéristique comme étant confondus et inséparables, étant eux-mêmes cette unique réalité. L'être personnel a son aspect d'impersonnalité, inséparable de lui-même sans lequel il ne pourrait être ce qu'il est ou ne pourrait être la totalité de lui-même. L'impersonnel est dans sa vérité, non un état d'être, un état de conscience, un état de félicité, mais un être existant en soi, conscient de soi, plein de sa propre félicité, une félicité qui est la substance même de son être. Ainsi il est la seule personne unique, illimitée, le Pouroucha. Dans le supramental le fini ne découpe pas et ne limite pas l'infini; il ne se sent pas contraire à l'infini, mais plutôt il sent sa propre infinité. Le relatif et le temporel ne sont pas en contradiction avec l'éternité, mais la vraie relation entre ses aspects, une action innée ou une particularité impérissable de l'Eternel. Là le temps n'est que l'Eternel dans son extension, et l'Eternel peut être senti dans le momentané. Ainsi le Divin intégral est là dans le supramental et pour justifier son mode d'existence, l'intervention de la théorie d'une illusion ou Mâyâ se contredisant elle-même, n'est nullement nécessaire. Il est évident qu'une suite hors de la vie n'est pas nécessaire pour que le Divin se trouve lui-même ou trouve sa réalité; il les possède toujours, que ce soit dans la vie cosmique ou dans son existence transcendante. La vie divine ne peut être une contradiction du Divin ou de la suprême réalité; elle est une partie de cette réalité, un aspect, une expression d'elle et ne peut être rien d'autre. Dans la vie, sur le plan supramental tout le Divin est possédé et, quand le supramental descendra sur la terre, il apportera le Divin avec lui et rendra cette pleine possession possible ici-même.

La vie divine donnera à ceux qui entrent en elle et l'acquièrent une possession croissante et finalement complète de la conscience de vérité et de tout ce qu'elle porte en elle. Elle leur apportera la réalisation du Divin en lui-même et du Divin dans la nature. Tout ce que cherche l'aspirant à la divinité sera accompli dans son esprit et dans sa vie, tandis qu'il avancera vers la perfection spirituelle. Il percevra sa réalité transcendante, possèdera dans l'expérience de soi l'existence, la conscience et la félicité suprêmes; il sera un avec Sachchidananda. Il deviendra un aussi avec l'existence cosmique et la nature universelle; il contiendra le monde en lui-même dans sa propre conscience cosmique et se sentira un avec tous les êtres, il se verra en tous et les verra tous en lui-même, il sera unifié et identifié au Soi qui est devenu toutes les existences. Il percevra la beauté du parfaitement Beau et le miracle de Tout-Merveilleux. Finalement, il entrera dans la félicité du Brahman et vivra con-

## BULLETIN OF PHYSICAL EDUCATION

of the Infinite will be his and all the joy of the finite in the embrace of the Infinite.

The descent of the Supermind will bring to one who receives it and is fulfilled in the truth-consciousness all the possibilities of the divine life. It will take up not only the whole characteristic experience which we recognise already as constituting the spiritual life but also all which we now exclude from that category but which is capable of divinisation, not excluding whatever of the earth-nature and the earth-life can be transformed by the touch of the Supermind and taken up into the manifested life of the Spirit. For a divine life on earth need not be a thing apart and exclusive having nothing to do with the common earthly existence: it will take up human being and human life, transform what can be transformed, spiritualise whatever can be spiritualised, cast its influence on the rest and effectuate either a radical or an uplifting change, bring about a deeper communion between the universal and the individual, invade the ideal with the spiritual truth of which it is a luminous shadow and help to uplift into or towards a greater and higher existence. Mind it will uplift towards a diviner light of thought and will, life towards deeper and truer emotion and action, towards a larger power of itself, towards high aims and motives. Whatever cannot yet be raised into its own full truth of being, it will bring nearer to that fullness; whatever is not ready even for that change, will still see the possibility open to it whenever its still incomplete evolution has made it ready for self-fulfilment. Even the body, if it can bear the touch of Supermind, will become more aware of its own truth,—for there is a body consciousness that has its own instinctive truth and power of right condition and action, even a kind of unexpressed occult knowledge in the constitution of its cells and tissues which may one day become conscious and contribute to the transformation of the physical being. An awakening must come in the earth-nature and in the earth-consciousness which will be, if not the actual beginning, at least the effective preparation and the first steps of its evolution towards a new and diviner world order.

This would be the fulfilment of the divine life which the descent of Supermind and the working of the truth-consciousness taking hold of the whole nature of the living being would bring about in all who could open themselves to its power or influence. Even its first immediate effect would be on all who are capable the possibility of entering into the truth-consciousness and changing all the movements of the nature more and more into the movements of the supramental truth, truth of thought, truth of will, truth in the feelings, truth in the acts, true conditions of the

## BULLETIN D'ÉDUCATION PHYSIQUE

stamment en lui, et pour tout cela il n'aura pas besoin de repousser l'existence ou de plonger dans l'annihilation de la personne spirituelle, dans quelque Nirvâna s'abolissant lui-même. De même que dans le Soi, de même dans la nature il peut réaliser le Divin. La nature du Divin est Lumière, Puissance et Félicité; il sentira la lumière, la puissance et la félicité divines au-dessus de lui et descendant en lui, remplissant toutes les fibres de sa nature, toutes les cellules et les atomes de son être, inondant son âme, sa pensée, sa vie et son corps, l'entourant comme d'une mer illimitée et remplissant le monde, pénétrant tous ses sentiments, ses sensations et ses expériences, rendant toute sa vie vraiment et complètement divine. Ceci, et tout le reste que la conscience spirituelle peut lui apporter, lui sera donné par la vie divine, quand elle atteindra sa plénitude et sa perfection finales et que la conscience de vérité supramental sera accomplie dans la totalité de lui-même. Même auparavant il pourra atteindre à quelque chose de ce tout, y croître, y vivre, dès que le supramental sera descendu sur lui et aura pris la direction de son existence. Toutes les relations avec le Divin seront siennes; la trinité de la connaissance de Dieu, du travail divin et de la dévotion pour Dieu s'ouvrira au-dedans de lui et avancera vers un don de soi complet et une consécration de tout son être et de toute sa nature. Il vivra en Dieu et avec Dieu, possèdera Dieu et ainsi qu'il est dit, il plongera en lui, oubliant toute personnalité séparée, mais sans la perdre dans une extinction de soi. L'amour de Dieu et toute la douceur de l'amour seront à lui et la félicité du contact aussi bien que la félicité de l'unité et celle de la différence dans l'unité. Tous les champs d'activité infinis de l'expérience de l'Infini seront siens et toute la joie de fini dans l'étreinte de l'Infini.

La descente du supramental apportera à celui qui le reçoit, celui qui se réalise dans la conscience de vérité toutes les possibilités de la vie divine. Il adoptera non seulement le tout de l'expérience caractéristique que nous reconnaissons déjà comme constituant la vie spirituelle, mais aussi tout ce que nous excluons maintenant de cette catégorie, et qui est cependant capable de divinisation sans exclure quoi que ce soit de la nature et de la vie terrestre qui puisse être transformé par le contact du supramental et inclus dans la vie manifestée de l'esprit. Car une vie divine sur la terre n'est pas nécessairement séparée et exclusive, n'ayant rien à faire avec l'existence terrestre ordinaire. Elle se saisira de l'être humain et de la vie humaine, transformera tout ce qui peut être transformé, spiritualisera tout ce qui peut être spiritualisé, projettera son influence sur le reste, et effectuera un changement radical ou exaltant, établira une communion plus profonde entre l'universel et l'individuel, remplira

## BULLETIN OF PHYSICAL EDUCATION

whole being even to the body, eventually transformation, a divinising change. For those who could so open themselves and remain open, there would be no limitation to this development and even no fundamental difficulty; for all difficulties would be dissolved by the pressure of the supramental light and power from above pouring itself into the mind and the life-force and the body. But the result of the supramental descent need not be limited to those who could thus open themselves entirely and it need not be limited to the supramental change; there could also be a minor or secondary transformation of the mental being within a freed and perfected scope of the mental nature. In place of the human mind as it now is, a mind limited, imperfect, open at every moment to all kinds of deviation from the truth or missing of the truth, all kinds of error and openness even to the persuasions of a complete falsehood and perversion of the nature, a mind blinded and pulled down towards in conscience and ignorance, hardly arriving at knowledge, an intellect prone to interpret the higher knowledge in abstractions and indirect figures seizing and holding even the messages of the higher intuition with an uncertain and disputed grasp, there could emerge a true mind liberated and capable of the free and utmost perfection of itself and its instruments, a life governed by the free and illumined mind, a body responsive to the light and able to carry out all that the free mind and will could demand of it. This change might happen not only in the few, but extend and generalise itself in the race. This possibility, if fulfilled, would mean that the human dream of perfection, perfection of itself, of its purified and enlightened nature, of all its ways of action and living, would be no longer a dream but a truth that could be made real and humanity lifted out of the hold on it of in conscience and ignorance. The life of the mental being could be harmonised with the life of the Supermind which will then be the highest order above it and become even an extension and annex of the truth-consciousness, a part and province of the divine life. It is obvious that if the Supermind is there and an order of supramental being is established as the leading principle in earth-nature, as mind is now the leading principle, but with a sureness, a complete government of the earthly existence, a capacity of transformation of all upon their level and within their natural boundaries of which the mind in its imperfection was not capable, an immense change of human life, even if it did not extend to transformation would be inevitable.

It remains to consider what might be the obstacles in the way of this possibility, especially those offered by the nature of the earth-order and its function as a field of a graded evolution in which our humanity is a stage

## BULLETIN D'ÉDUCATION PHYSIQUE

l'idéal de la vérité spirituelle dont il est la réflexion lumineuse et aidera à le soulever jusqu'à une plus grande et plus haute existence. Elle élèvera le mental jusqu'à une lumière de volonté et de pensée plus divines, elle élèvera la vie jusqu'à un pouvoir plus large, jusqu'à des buts et des mobiles supérieurs. Elle amènera plus près de la plénitude tout ce qui ne peut encore être élevé jusqu'à sa propre et pleine vérité d'être; et même pour ce qui n'est pas encore prêt à ce changement, la possibilité restera ouverte, chaque fois que son évolution encore inachevée l'aura préparé pour l'accomplissement de soi. Le corps lui-même s'il peut supporter le contact du supramental percevra mieux sa propre vérité; car la conscience corporelle possède instinctivement en elle-même la vérité et la puissance de sa condition et de son action appropriées, et même une sorte de connaissance occulte et inexprimée dans la constitution de ses cellules et de ses tissus, qui peuvent un jour devenir conscients et contribuer à la transformation de l'être physique. Dans la nature et la conscience terrestres un éveil doit prendre place, qui sera, sinon le commencement réel, du moins une préparation efficace et les premiers pas de leur évolution vers un ordre mondial nouveau et plus divin.

Tel est l'accomplissement de la vie divine qui sera réalisée par la descente du supramental et l'action de la conscience de vérité se saisissant de toute la nature de l'être vivant en tous ceux qui pourront s'ouvrir à son pouvoir et à son influence. Mais son premier effet immédiat sur tous ceux qui en sont capables sera la possibilité d'entrer dans la conscience de vérité et de transformer de plus en plus tous les mouvements de la nature en ceux de la vérité supramentale—vérité de pensée, vérité de volonté, vérité dans les sentiments, vérité dans les actes, conditions véritables de tout l'être, même du corps, pour aboutir à la transformation, au changement qui divinise. Pour ceux qui pourront ainsi s'ouvrir et rester ouverts, il n'y aura plus de limite à ce développement ni même aucune difficulté fondamentale, car toutes les difficultés seront résolues par la pression d'en haut de la lumière et du pouvoir supramentals se déversant dans la pensée, la force de vie et le corps. Mais le résultat de la descente du supramental ne sera pas nécessairement limité à ceux qui peuvent ainsi s'ouvrir entièrement, ni à un changement supramental seul; il pourrait y avoir aussi une transformation moindre ou secondaire de l'être mental dans le champ libéré et perfectionné de la nature mentale. Au lieu de la mentalité humaine comme elle est actuellement, une mentalité limitée, imparfaite, ouverte à chaque moment à toute sorte de déviation, ou de perte de la vérité, à toutes sortes d'erreur, et ouverte même aux persuasions d'un complet mensonge et d'une perversion de la nature,

## BULLETIN OF PHYSICAL EDUCATION

and, it might be argued, its very imperfection an evolutionary necessity. How far could or would Supermind by its presence and government of things overcome this difficulty while respecting the principle of gradation and whether it could not rectify the wrong and ignorant order imposed by the Ignorance and Inconscience and substitute for it a right gradation in which the perfection and divinisation would be possible. Certainly, the way for the individual would be open, whatever group of human beings aspire as united in an endeavour, at a perfect and individual collective living or aspire to the divine life, would be assisted towards the attainment of its aspiration: that at least the Supermind would make its minimum consequence. But the greater possibility is also there and might even be offered to the whole of humanity. This, then, we have to consider, what would the descent of the Supermind mean for mankind and what would be its result or its promise for the whole life and evolutionary future and destiny of the human race?

*Sri Aurobindo*

## BULLETIN D'ÉDUCATION PHYSIQUE

une mentalité aveuglée et abaissée vers l'inconscience et l'ignorance, atteignant à peine à la connaissance, un intellect tendant à interpréter la connaissance supérieure en termes abstraits et indirects, se saisissant et maintenant même les messages de la plus haute intuition dans une étreinte incertaine et contestée, il pourrait émerger une vraie mentalité libérée et capable d'une libre et complète perfection d'elle-même et de ses instruments, une vie gouvernée par la pensée libre et illuminée, un corps réceptif à la lumière et capable d'exécuter tout ce que la pensée et la volonté libres peuvent lui demander. Ce changement pourrait non seulement se produire chez le petit nombre, mais s'étendre et se généraliser dans la race. Si cette possibilité était réalisée, elle signifierait que le rêve humain de perfection et le perfectionnement de l'homme, de sa nature purifiée et illuminée et de tous ses modes de vie et d'action, ne serait plus un rêve, mais une vérité qui pourrait devenir réelle et soulever l'humanité hors de l'étreinte de l'inconscience et de l'ignorance. La vie de l'être mental pourrait être harmonisée avec la vie du supramental, qui alors sera l'ordre le plus élevé au-dessus de lui et elle pourrait même devenir une extension et une annexe de la conscience de vérité, une partie, une province de la vie divine. Il est évident que si le supramental était là et que l'ordre de l'être supramental fût établi comme principe dirigeant de la nature terrestre, de même que le mental l'est maintenant, mais avec une certitude dans le gouvernement total de l'existence terrestre, une capacité de tout transformer, chaque chose sur son plan et dans sa limite naturelle, ce dont le mental dans son imperfection n'est pas capable, un changement immense de la vie humaine, même s'il n'atteint pas à la transformation, s'en suivrait inévitablement.

Il reste à considérer quels pourraient être les obstacles sur le chemin de cette possibilité, spécialement ceux offerts par la nature de l'ordre terrestre et de son fonctionnement, en tant que champ d'une évolution graduée dans lequel notre humanité est une étape et son imperfection même, à ce qu'il pourrait sembler, une nécessité évolutive. Jusqu'où le supramental, par sa présence et son gouvernement des choses, pourra surmonter ces difficultés et le fera tout en respectant le principe de gradation? De plus ne pourra-t-il pas rectifier l'ordre faux et ignorant imposé par l'ignorance et l'inconscience et y substituer une gradation vraie dans laquelle la perfection et la divinisation seraient possibles? Certainement le chemin sera ouvert à l'individu; mais en outre tout groupe d'êtres humains unis dans une même tentative, qui aspirera à la perfection de la vie individuelle d'une collectivité ou à la vie divine, sera aidé vers l'accomplissement de son aspiration. Cela pour le moins

## BULLETIN D'ÉDUCATION PHYSIQUE

sera la conséquence minimum de la présence du supramental. Mais une plus grande possibilité est là aussi et pourrait être offerte à la totalité de l'humanité. Nous avons encore à considérer ceci: Qu'est-ce que la descente du supramental signifiera pour l'humanité? Quel sera son résultat ou sa promesse pour la totalité de la vie, l'avenir évolutif et la destinée de la race humaine?

*strict and kind*

### *Un Jugement Correct*

UN des grands problèmes dans les compétitions sportives est l'équité des jugements.

Pour éviter les conflits et les disputes qui seraient autrement inévitables, il a été décidé, une fois pour toutes, que les concurrents se soumettraient sans discussion à la décision des juges. Ceci peut résoudre le problème en ce qui concerne ceux qui sont jugés, mais non pas pour ceux qui jugent; car, s'ils sont sincères, plus on leur fait confiance, plus ils doivent avoir le souci d'une parfaite correction dans leurs jugements. C'est pourquoi j'élimine tout d'abord les cas où le jugement est, pour ainsi dire, décidé d'avance pour des raisons politiques ou autres. 'Car quoi que cela se fasse malheureusement trop souvent, tout le monde est d'accord pour trouver que c'est une vilenie, et que la dignité humaine exige que cela ne se fasse pas.'

## *Correct Judgement*

ONE of the great problems in Sport competitions is that of equity in judgement. To avoid clashes and disputes which would otherwise be inevitable it has been decided once for all that the competitors should submit without discussion to the decision of the judges. This may solve the problem so far as it concerns the persons judged but not those who judge. For if they are sincere, the more they are trusted the more care they should take to be absolutely correct in their judgement. That is why I eliminate in the first instance all cases in which the judgement is made as it were in advance for reasons that ought to have nothing to do with sports. For although unfortunately it is so done often enough, all would agree that it is meanness and human dignity demands that such a thing should not be done.

Generally, it is thought that everything is all right if the judgement is based upon a profound technical knowledge and a sufficient impartiality. Such a judgement relies upon sense perception which is usually considered as something one cannot deny. In fact, however, this mode of perception itself is not infallible. The sense organs are under the direct influence of the psychological state of the individual who uses them and hence the sense perceptions are altered, falsified, deformed in one way or another by the feeling that one has with regard to the thing so perceived.

For example, those who belong to a group or association are either too lenient or unduly strict towards the members of that group. From the point of view of truth, whether leniency or severity, one is not worth more than the other. In either case the judgement is based on feeling and not on an objective and disinterested perception of facts. This of course is a very obvious case; but without going to such extremes, no human being, unless he is a Yogin, is free from these attractions and repulsions which are however rarely noticed in the active consciousness, which none the less exert a great influence on the functioning of the senses.

He alone who is above likes and dislikes, desires and preferences can look at things with perfect impartiality, through senses that are in their

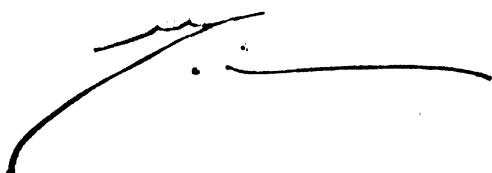
## BULLETIN D'ÉDUCATION PHYSIQUE

En général, on pense que tout est bien quand les jugements sont basés sur une connaissance technique approfondie et une impartialité suffisante. Ces jugements s'appuient sur la perception des sens qui est communément considérée comme indéniable. Or, il est certain que ce mode de perception est lui-même peu sûr. Les organes des sens sont directement sous l'influence de l'état psychologique de l'individu qui les utilise, et ainsi les perceptions sensorielles sont altérées, faussées, déformées, dans un sens ou dans l'autre, par les sentiments qu'éprouve celui qui perçoit à l'égard de la chose perçue.

Par exemple, ceux qui appartiennent à un groupe ou à une association sont ou trop indulgents ou indûment sévères pour les membres de ce groupe. Du point de vue de la vérité, indulgence ou sévérité ne valent pas mieux l'une que l'autre; car dans les deux cas, le jugement est basé sur un sentiment et non sur la perception objective et désintéressée des faits. Ceci est un cas très flagrant; mais même sans aller jusqu'à cet extrême, aucun être humain, s'il n'est pas un yogui, n'est libre de ces attractions et de ces répulsions qui sont rarement perçues par la conscience active, mais qui n'en ont pas moins une grande influence sur le fonctionnement des sens.

Seul celui qui est au-dessus de toute sympathie et de toute antipathie, de tout désir et de toute préférence, peut considérer toute chose avec une parfaite impartialité, à l'aide de sens dont la perception, purement objective, devient semblable à celle d'un mécanisme extrêmement délicat et perfectionné bénéficiant de la clarté d'une conscience vivante.

Là encore la discipline yoguique viendra à notre secours pour créer des caractères d'une élévation telle qu'ils puissent devenir des instruments de vérité.



## BULLETIN OF PHYSICAL EDUCATION

functioning purely objective, like that of an extremely delicate and perfected machine, to which is added the clarity of a living consciousness. Here also the Yogic discipline will come to our help for the building of characters of such a degree of elevation that they can become instruments of the truth.



*If we allow a falsehood, however small, to express itself through our mouth or our pen, how can we hope to become perfect messengers of Truth? A perfect servant of Truth should abstain even from the slightest inexactitude, exaggeration or deformation.*

*Si nous permettons à un mensonge, si petit soit-il, de s'exprimer par notre bouche ou notre plume, comment pouvons-nous espérer devenir les parfaits messagers de la vérité? Le parfait serviteur de la vérité doit s'abstenir même de la plus petite inexactitude, exagération ou déformation.*

*LA MERE*

## *The Olympic Rings*

IT has been officially declared that the five rings of the Olympic Sign denote the five continents of the world; but that no special significance has been attached to the colour of the rings nor has there been any intention of allotting to each continent its own specific colour.

It would be interesting nevertheless to study these colours and to see what significance could be read in them and if they convey any message.

That each colour has a significance is fairly well-known, but the meanings attached to the colours by different interpreters are varied and often conflicting and there does not seem to exist any universally accepted classification of such significances. This is because generally the colours are viewed from a mental angle or, at least influenced by the mind of the interpreter. But if one goes above the mind to the truly occult regions beyond, the real meaning of every colour would be the same for anyone who could read it directly. This is true not only in this respect but for all spiritual and occult experience. There is a remarkable similarity in the spiritual experiences of mystics of various times and places.

If, therefore, the colours of the rings of the Olympic Sign are seen from this viewpoint their real esoteric meaning could be found and one could then study their application to the continents of the world.

Green indicates a wide and pacific feeling with a direct contact with Nature in a very harmonious relationship. It could denote a continent with vast open spaces and a people unspoiled by sophistication and very close to Nature and the soil.

Red is the colour of the physical and material. The red ring therefore could be allotted to a people who have achieved a great mastery over physical things. The colour also indicates how this material success has given them a dominance over others. In any case it denotes a people with an insistence on very physical and materialistic things.

Blue, on the other hand, indicates a young continent with all its future before it and with very great possibilities; but still raw and very much in the process of development.

## *Les Anneaux Olympiques*

ON a annoncé officiellement que les cinq anneaux du symbole des Jeux Olympiques représentaient les cinq continents, sans qu'aucune signification particulière soit attachée aux couleurs des anneaux ni qu'on ait eu l'intention de donner à chaque continent une couleur spécifique.

Il est cependant intéressant d'étudier ces couleurs et de voir quel sens on peut leur trouver et quel message elles peuvent porter.

Que chaque couleur ait un sens est suffisamment connu; mais les significations attachées aux diverses couleurs par des interprètes différents varient et sont souvent contradictoires. Il ne semble pas qu'il existe une classification universellement acceptée de ces significations. La raison en est que ces couleurs sont regardées d'un point de vue mental, ou tout au moins que la vision est influencée par le mental de l'interprète. Mais si l'on s'élève au-dessus du mental jusqu'aux régions vraiment occultes, le sens réel de chaque couleur est le même pour tous ceux qui peuvent le lire directement. Ceci est vrai non seulement pour ce cas particulier, mais pour toute expérience spirituelle et occulte. Il existe une remarquable similarité dans les expériences des mystiques de tous temps et de tous lieux.

Si donc on regarde de ce point de vue les couleurs des anneaux du Symbole Olympique, on pourra découvrir leur sens ésotérique réel et étudier leur application aux cinq continents.

Le vert dénote un sentiment vaste et pacifique, avec un contact direct et une relation très harmonieuse avec la nature. Il peut représenter un continent ayant de vastes espaces libres et une population non pervertie et proche de la nature et du sol.

Le rouge est la couleur du monde physique et matériel. L'anneau rouge pourrait donc s'appliquer à un peuple ayant acquis une grande maîtrise sur le monde physique. Cette couleur indiquerait en même temps que le succès matériel lui a conféré la prédominance sur les autres. En tout cas, elle représente un peuple mettant l'insistance sur les choses physiques et matérielles.

## BULLETIN OF PHYSICAL EDUCATION

Black is the most unfortunate choice of colour as it could only represent a continent which is falling fast into a deep darkness—a descent of a declining people into black oblivion.

Whilst yellow, on the contrary, is the most glorious colour of all. It is the golden colour of the Light—the Light which comes from the source and the beginning of all things and which will lead, with a kindly hand, evolving humanity back to its Divine origin.

The arrangement of the rings also has a significance. Black is the central and supporting colour and this is, indeed, a true indication of the present dark chaos which pervades the world and of the blindness of those who are at present struggling to guide the ship of humanity on the obscure seas of the Ignorance.

It is our hope for the future that this black ring will be replaced by a white one when there will be that turn in the tide of the affairs of men, when the shades of Ignorance will have been dispelled by the dawn of a new Light—the brilliant, white, self-luminous Light of the new Consciousness, and when there will be at the helm of the ship those who have the eyes to face the dazzling brightness and to set a true course to the shores of the Promised Land.

---

## BULLETIN D'ÉDUCATION PHYSIQUE

Le bleu, d'autre part, indique un continent jeune, ayant tout l'avenir devant lui et de grandes possibilités, mais encore neuf et en pleine croissance.

Le noir est un très malheureux choix de couleur, car il ne peut représenter qu'un continent tombant rapidement dans l'obscurité profonde, la descente dans un sombre oubli d'un peuple sur son déclin.

Tout au contraire le jaune est la couleur la plus glorieuse de toutes. C'est la couleur d'or de la Lumière, de la Lumière qui procède de la Source et de l'Origine de toutes choses et qui ramènera d'une main secourable l'humanité en évolution à son Origine divine.

L'arrangement des anneaux possède aussi un sens. Le noir est la couleur centrale et le soutien de tout, et ceci est en vérité une indication du noir chaos qui règne actuellement sur le monde et de l'aveuglement de ceux qui à présent luttent pour diriger le vaisseau de l'humanité sur l'obscur mer de l'ignorance.

Notre espoir est qu'à l'avenir cet anneau noir soit remplacé par un anneau blanc, lorsque se produira le renversement de la marée des affaires humaines, quand les ombres de l'ignorance se dissiperont devant l'aurore d'une nouvelle lumière, la lumière blanche, brillante, lumineuse en elle-même, de la nouvelle Conscience, et quand à la barre du navire seront ceux qui, les yeux face à l'étincelant éclat, maintiendront le cap sur la Terre Promise.

---

## *The Championship Badge*

IN the Athletic Championships of the J.S.A.S.A. which were held this quarter, the champion of each sub-group received as a prize a badge of championship.

This badge is in the form of a golden tortoise with a full circle of red in the centre from which radiate twelve white rays. A photograph of the badge is given elsewhere in this number.

The form and colouring of the badge have an occult significance and may be interpreted as follows.

The tortoise is the symbol of terrestrial immortality—that is to say, immortality of the physical being on this earth. The red centre symbolizes the Illumined Physical and from this radiate the twelve white rays of the Integral Light of Truth. The rays are curved in form indicating that the Light is dynamic in its nature and is in action.

The golden colour of the tortoise itself shows that it is the Supramental which supports this terrestrial immortality and which alone can effect the transformation.

---

## *L'Insigne des Champions*

DANS les championnats athlétiques de la J.S.A.S.A. qui eurent lieu ce trimestre, la champion de chaque sous-groupe reçut en prix un insigne de champion. Cet insigne a la forme d'une tortue d'or avec un cercle rouge au centre, d'où radient douze rayons blancs. On trouvera parmi les gravures de ce numéro, la photographie de cet insigne.

La forme et la couleur de cet emblème ont une signification occulte et peuvent être ainsi interprétées.

La tortue est la symbole de l'immortalité terrestre, c'est-à-dire de l'immortalité du corps physique sur cette terre. Le centre rouge symbolise le physique illuminé, et de lui partent les douze rayons blancs de la Lumière intégrale de vérité. Les rayons sont courbes pour montrer que la Lumière est dynamique dans sa nature et son action.

La couleur de la tortue elle-même montre que c'est le Supralental qui soutient cette immortalité physique et qui, seul, peut effectuer la transformation.

---

## *Report on the Quarter*

THIS was the quarter for Athletics and we had, indeed, a very full programme which aroused considerable interest.

In addition to our own programme there was also during this quarter the Pondicherry Athletics Championship Competition which was held at the Military Grounds under the auspices of the Comité d'Education Physique of Pondicherry. These championship competitions had not been held for many years due perhaps to the intervention of the war; this year saw their revival.

We entered a fairly strong team and though we had not had as thorough a training as we could have wished for, our competitors showed up very well indeed and we scored the second highest aggregate in points with the Military team only just ahead of us.

Our boys did not do so well in the running events but scored many impressive successes in the jumping and throwing events. In the 110 metre hurdles, the pole vault, and the javelin throw we established new local records.

We publish in this number some photographs of our competitors and other events connected with this competition.

Our own programme of Athletic Championships commenced on the 1st August and ended, according to the schedule on the 1st September. Thus we had a full month of competitions and yet it was not too much. Everyone was a bit sorry when they came to an end.

We give below a brief summary of the organisation of these competitions.

We first divided all the main groups into sub-groups graded according to capacity. In the A Group, the group of the littlest ones, there were six sub-groups. In the B Group there were seven sub-groups; in the C there were six and in the E eight. It was only in the D Group, the group of men above eighteen years, that we divided the sub-groups according to age. There were the 18-30, the 30-40 and the above 40 groups.

The number of items for each sub-group varied according to the capacity of its members and to the previous training they had had. The

## *Rapport Trimestriel*

CE trimestre était celui de l'Athlétisme et nous avons eu, en vérité, un programme très chargé, qui éveilla un intérêt considérable.

En plus de notre propre programme, ce trimestre fut rempli par les Championnats d'Athlétisme de Pondichéry, qui furent disputés sur le Terrain Militaire (Parc des Sports) sous les auspices du Comité d'Education Physique de Pondichéry. Ces Championnats n'avaient pas eu lieu depuis plusieurs années, sans doute à cause de la guerre; ils furent repris cette année.

Nous avions présenté une équipe assez forte et, bien qu'elle n'ait pas eu un entraînement aussi poussé que nous l'aurions désiré, ses membres ont fait très bonne figure et elle s'est classé seconde pour le total des points, juste après l'Equipe des Cipayes.

Nos garçons ne réussirent pas très bien dans les courses, mais ils remportèrent plusieurs brillants succès dans les sauts et les lancers. Dans le 110 mètres haies, le saut à la perche et le lancement du javelot, ils établirent de nouveaux records locaux.

Nous publions dans ce numéro quelques photographies des compétiteurs ou ayant un rapport avec ces championnats.

Notre propre programme de championnats d'athlétisme commença le 1er Août et se termina, en accord avec l'emploi du temps, le 1er Septembre. Ainsi nous avons eu un mois entier d'épreuves et cependant ce ne fut pas trop. Chacun eut un regret lorsqu'ils se terminèrent.

Voici un bref sommaire de l'organisation de ces épreuves.

. Les Groupes principaux furent divisés d'abord en Sous-Groupes, et cela d'après la capacité des membres. Dans le Groupe A, celui des tout-petits, il y avait six sous-groupes. Il y en eut sept dans le Groupe B, six dans le Groupe C et huit dans le Groupe E. Ce ne fut que dans le Groupe D, celui des hommes au-dessus de 18 ans, que les sous-groupes furent formés d'après l'âge. Il y eut un sous-groupe de 18 à 30 ans, un de 30 à 40 ans et un pour ceux de plus de 40 ans.

Le nombre des épreuves de chaque sous-groupe dépendait de la capacité de ses membres et de l'entraînement préalable qu'ils avaient subi.

## BULLETIN OF PHYSICAL EDUCATION

C.1 and the D.1 sub-groups had the most items as they contain the best athletes.

The programme lasted one full month with just a few blank days in between. Most events were held in the evening between 5-0 and 6-30 but all the running events were held in the mornings.

This is the first time we have had a full athletics programme and many competitors had not had much opportunity for training for their events, nevertheless the general results were very encouraging and this has stimulated the interest of every one so much that we expect much better results next year. In the case of the younger groups, especially, the performances were outstanding. If we could only have a large enough ground near by to arrange for a thorough athletic training, we are sure we could produce first rate athletes with the material we have. This at least is evident from the results of the competition.

All the championship events of the older groups were completed before the 1st September. For that day, each sub-group had one event only, generally some amusing race like Sack Race, Back Running, Banana Race etc., which did not count for the championship. The two younger sub-groups, however, had each one championship event for the 1st September.

As there were altogether thirty sub-groups there were thirty events for the 1st September together with the semi-finals and finals of the Pillow Fights and all the Tug-of-War finals. These latter events are very popular with the spectators generally and the programme of the 1st September was arranged with a view to entertain the spectators, from the Ashram itself and some of the local people who were invited for the occasion.

The programme terminated with the Prize Distribution. The prizes consisted of Prize Cards for the 1st, 2nd and 3rd in each event. These cards have on one side a print of "David", the famous piece of sculpture by Michael Angelo. This is intended to convey the perfectibility of the physical body which is the immediate aim of our physical education. A reproduction of the card is printed in this number.

After the distribution of the Prize Cards came the distribution of the Championship Badges to the champion of each sub-group. A photograph and the explanation of this badge is given elsewhere in this number.

## BULLETIN D'ÉDUCATION PHYSIQUE

Les Sous-Groupes C. 1 et D. 1 eurent le plus d'épreuves, car ils renferment les meilleurs athlètes.

Le programme dura le mois entier, avec juste quelques jours vacants ça et là. La plupart des épreuves furent disputées le soir entre 5h. et 6h. 30; mais les courses eurent lieu le matin.

C'est la première fois que nous avons un programme athlétique complet et de nombreux compétiteurs n'avaient pas eu beaucoup de possibilités d'entraînement. Cependant les résultats généraux, très encourageants, ont stimulé l'intérêt de tous, si bien que nous nous attendons à des résultats meilleurs encore l'an prochain. Dans le cas des plus jeunes groupes, les exploits furent remarquables. Si nous pouvions seulement avoir à proximité un terrain assez grand pour pouvoir leur offrir un entraînement athlétique complet, nous sommes certains que, des jeunes que nous avons, nous pourrions faire des athlètes de premier ordre. Ceci est évident du résultat de nos championnats.

Les épreuves des groupes âgés se terminèrent toutes avant le 1er Septembre. Ce jour-là, chaque sous-groupe n'eut à disputer qu'une seule épreuve, généralement quelque course divertissante qui ne comptait pas pour les championnats, comme la course en sac, la course à reculons, la course à la banane, etc. Les deux sous-groupes les plus jeunes cependant eurent chacun, le 1er Septembre, une épreuve de championnat.

Comme il y avait en tout trente sous-groupes, il y eut le 1er Septembre trente épreuves, en même temps que les semi-finales et les finales des Combats de Polochons et toutes les finales des Luttes à la Corde. Ces derniers genres d'épreuves sont généralement très en vogue auprès des spectateurs et le programme du 1er Septembre était conçu dans le but d'intéresser les spectateurs, ceux de l'Ashram lui-même et quelques uns du dehors qui furent invités pour cette occasion.

Le programme se termina par la distribution des prix. Les prix consistent dans des cartes pour le premier, le second et le troisième de chaque épreuve. Ces cartes portent une reproduction de la statue célèbre, le David de Michel-Ange. L'intention est de donner l'idée de la perfectibilité du corps, but immédiat de notre éducation physique. Une reproduction de cette carte est donnée dans ce numéro.

Après la distribution des Cartes de Prix, l'Insigne des Champions fut remis au champion de chacun des sous-groupes. Dans ce numéro figurent également une photographie et une explication du sens de cet insigne.



---

Prix des gagnants

## EXPLANATORY NOTES ON THE ILLUSTRATIONS

Page I	..	The Discus Thrower.
Page II	..	The Discus Throw.
Page III	..	The Javelin Throw.
Page IV	..	The March Past.
Page V	..	1) & 2) Hurdles.
Page VI	..	1) High Jump. 2) The finish of the 1500 metres.
Page VII	..	1) & 2) High Jump.
Page VIII	..	1) & 2) Pole Vault.
Page IX	..	1) Pole Vault. 2) Running Broad Jump.
Page X	..	1) Running Broad Jump. 2) Relay Race.
Page XI	..	1) & 2) Throwing the Discus.
Page XII	..	1) Throwing the Javelin; 2) Arrival at the Sports Ground.
Page XIII	..	1) High Jump (Group E). 2) High Jump (Group C). 3) Putting the Shot (Group E). 4) Throwing the Discus (Group C).
Page XIV	..	1) Finish of the 400 metres (Group D). 2) Finish of the 400 metres (Group C). 3) Flat Race (Group B). 4) Flat Race (Group A).
Page XV	..	1) & 2) Musical Chairs (Group A). 3) Needle Race (Group B). 4) Dressing Race (Group C).
Page XVI	..	1) Banana Race (Group C). 2) Needle Race (Group A). 3) Spoon and Lemon Race (Group B).
Page XVII	..	Brinjal Race (Group B).
Page XVIII	..	1) Back Skipping (Group E). 2) Rabbit Hop (Group A).
Page XIX	..	1) Potato Race (Group E). 2) Orange Race (Group B).
Page XX	..	1) Running Broad Jump (Group D). 2) Running Broad Jump (Group C).

## BULLETIN OF PHYSICAL EDUCATION

- 3) Sack Race (Group B).
- 4) Pot Breaking (Group A).
- Page XXI .. Tug or War:
  - 1) Group B. 2) Group E. 3) Group C. 4) Group C.
- Page XXII .. Tug of War: 1) Group E. 2) Group D.
- Page XXIII .. Pillow Fight: 1) & 2) Group D.
- Page XXIV .. 1) The Championship Badge.
  - 2) The Human Tortoise.

---



Le discobole

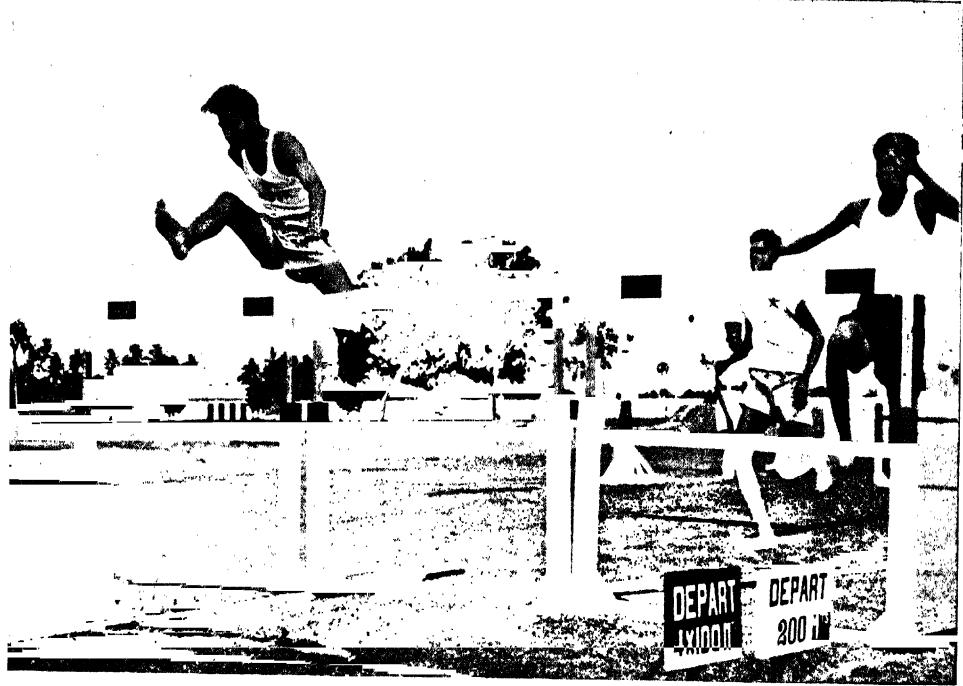


Le lancer du disque



Le lancer du javelot





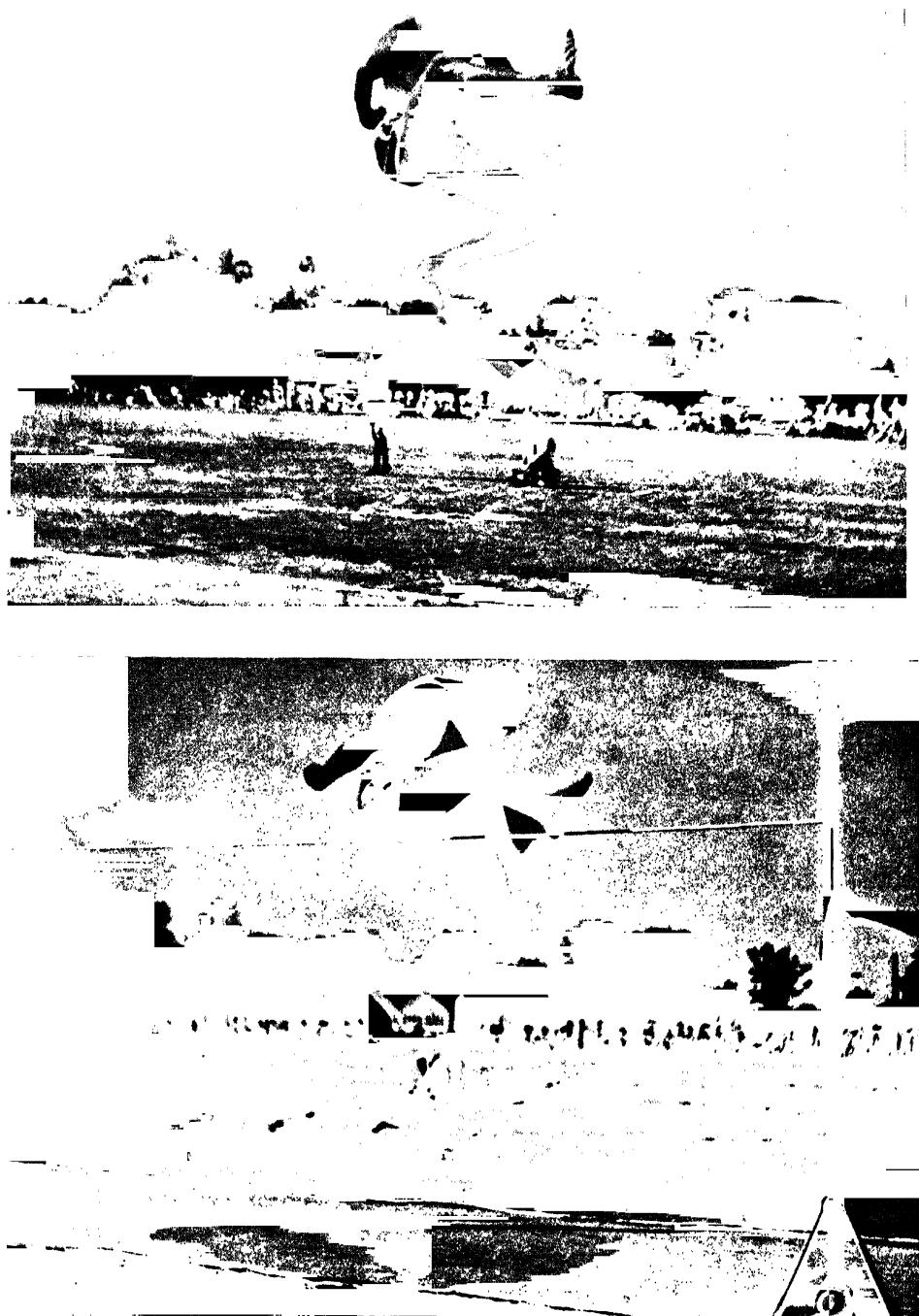
La course de haies



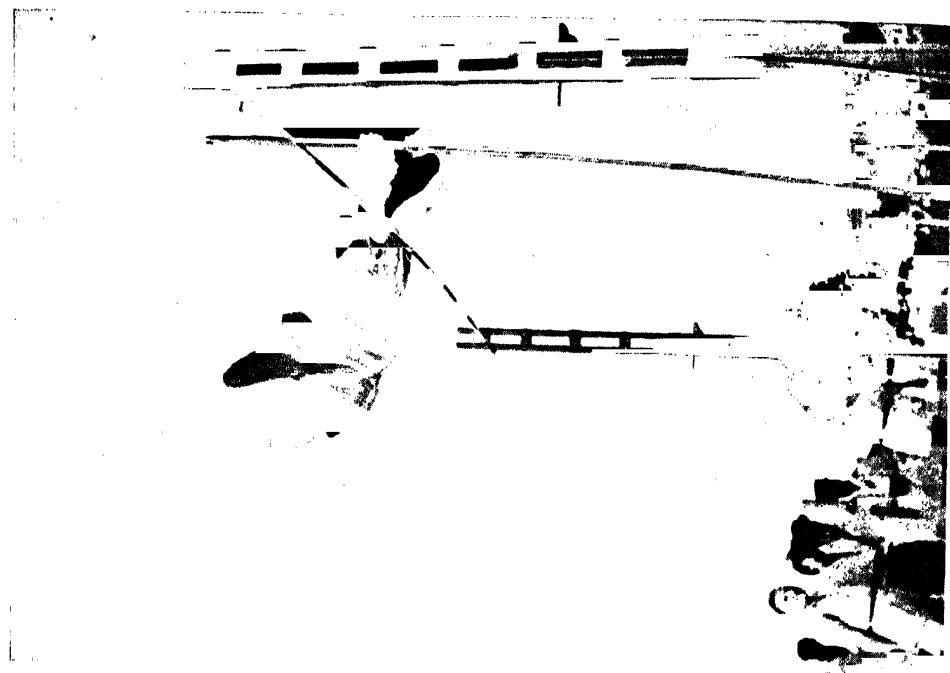
L'arrivée des 1500 mètres



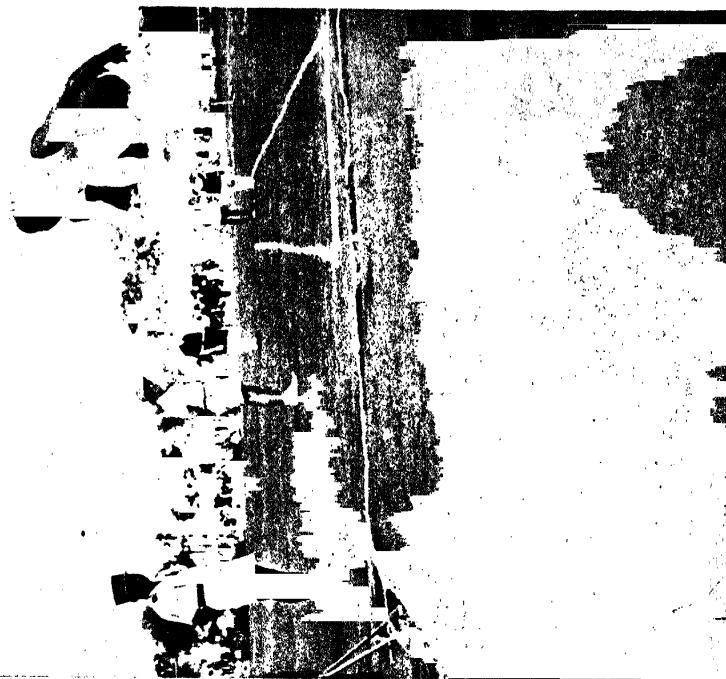
Saut en hauteur



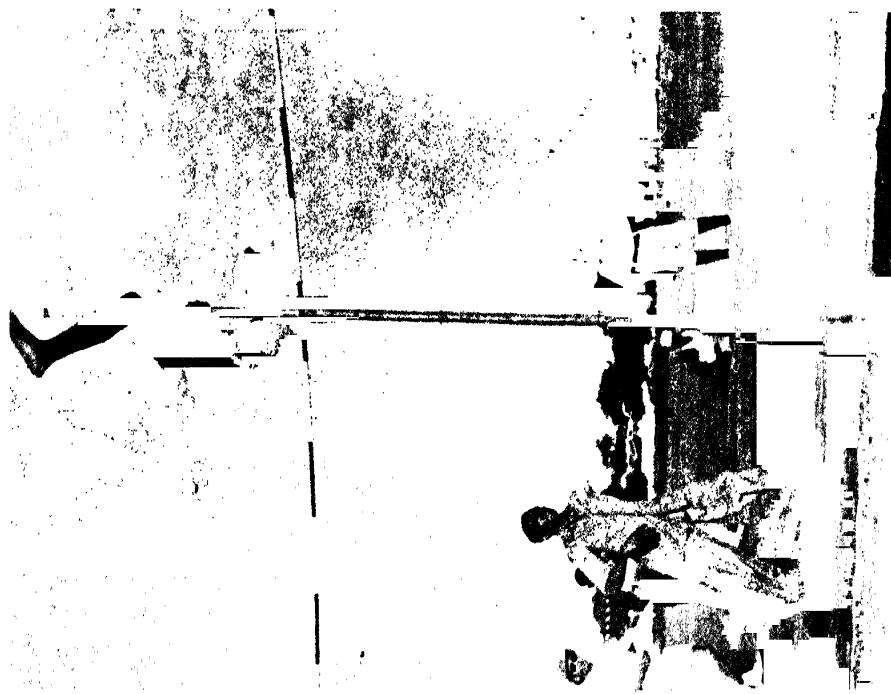
Sauts en hauteur



Saut en longueur



Saut à la perche



X



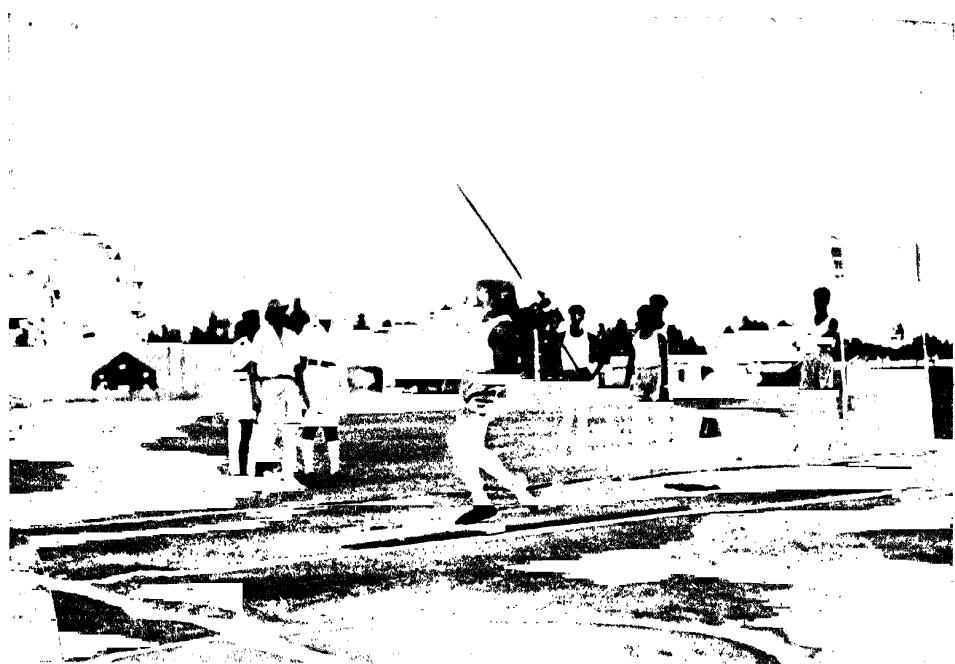
Saut en longueur



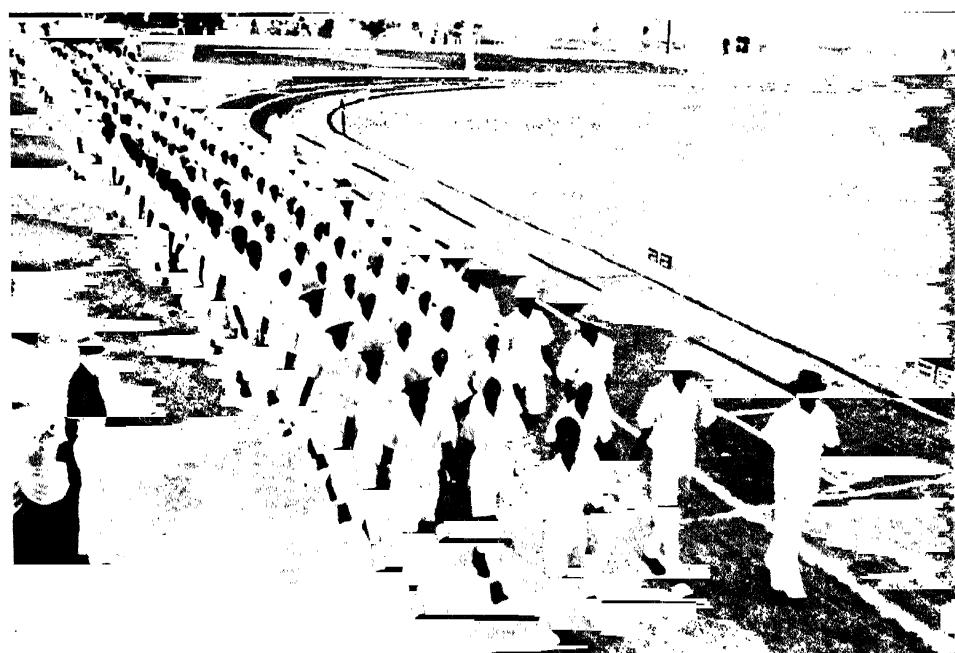
Course par relais



Le lancement du disque



Le lancement du javelot



L'arrivée au Parc des Sports



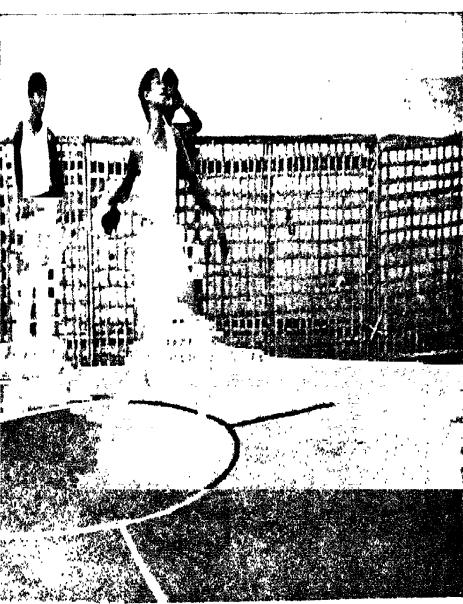
Saut en hauteur ( Groupe E. )



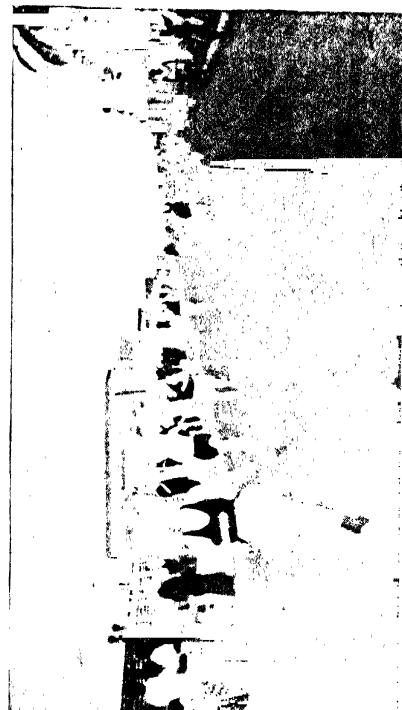
Saut en hauteur ( Groupe C. )



Lancement du poids ( Groupe E. )



Lancement du disque ( Groupe C. )



Arrivée des 400 mètres ( Groupe C. )



Course à pied ( Groupe A. )



Arrivée des 400 mètres ( Groupe D. )



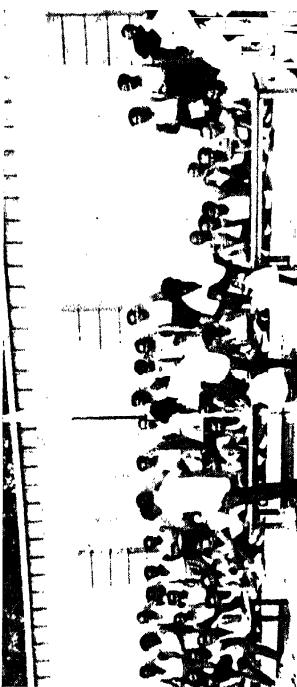
Course à pied ( Groupe B. )



Chaises musicales ( Groupe A. )



Course à l'aiguille ( Groupe B. )



Vite prêt ( Groupe C. )



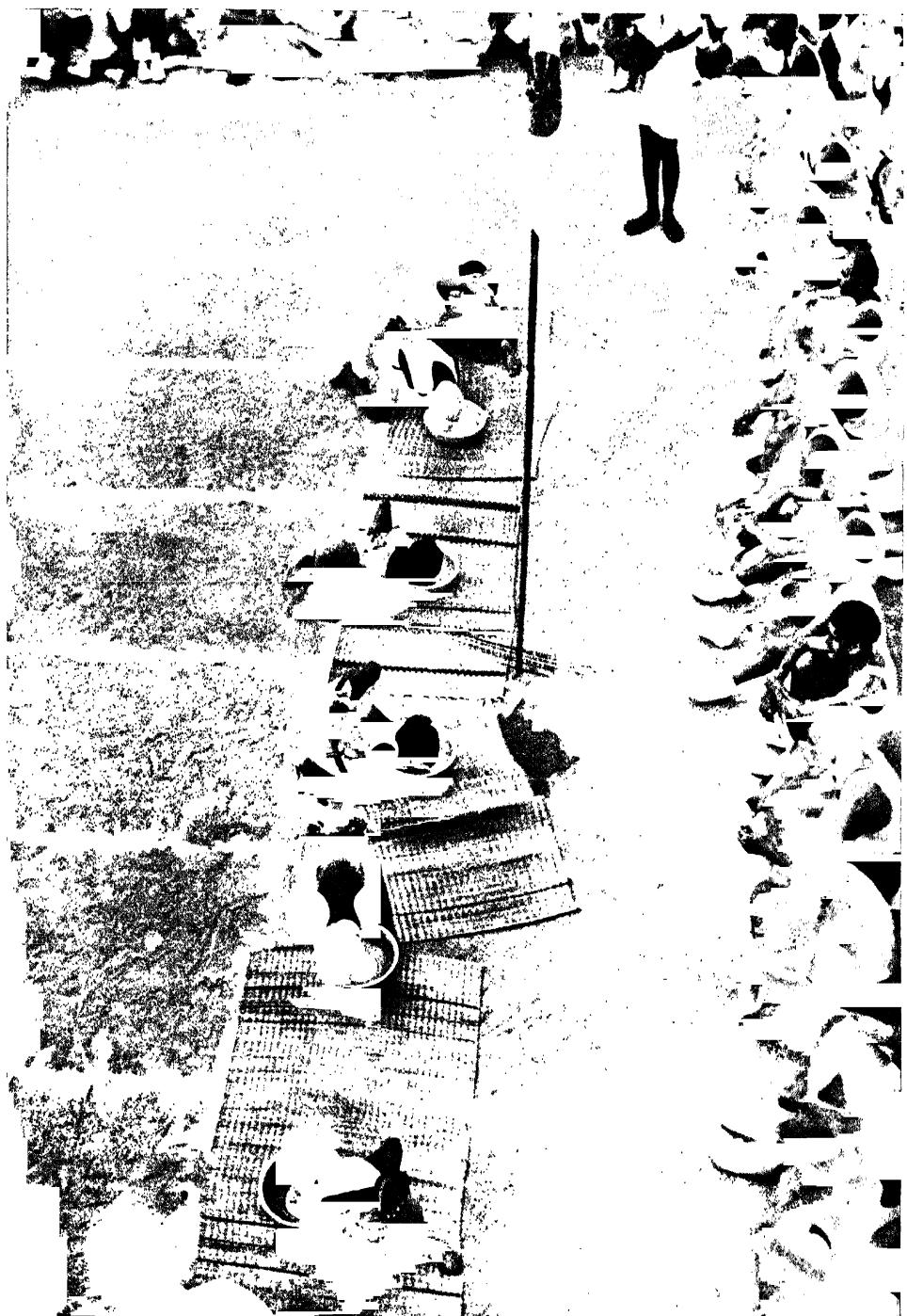
Course de bananes (Groupe C.)



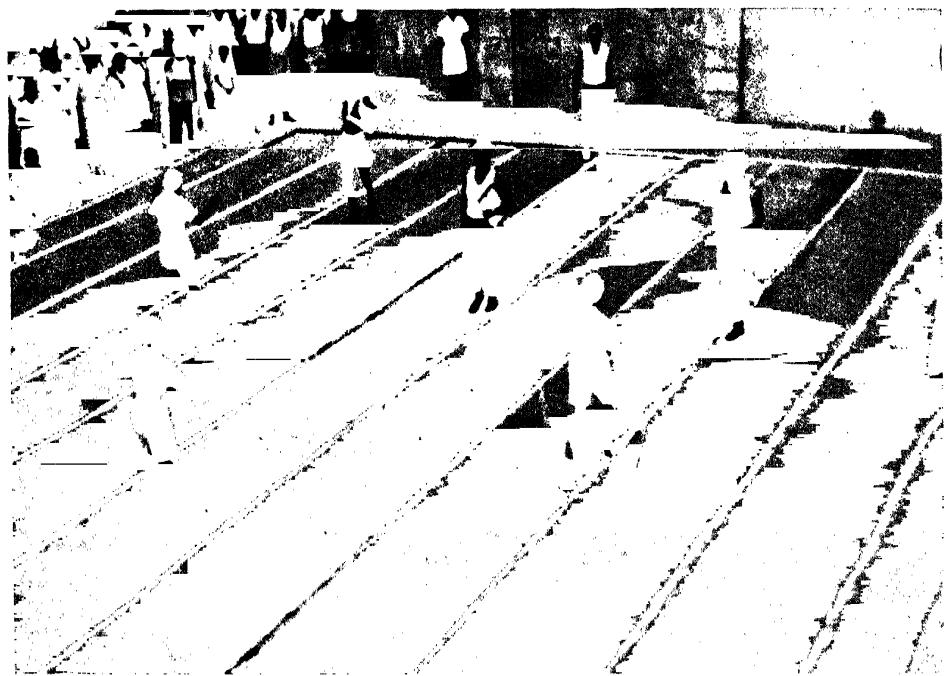
Course au citron et à la cuillère (Groupe B.)



Course à l'aiguille / Groupe E.



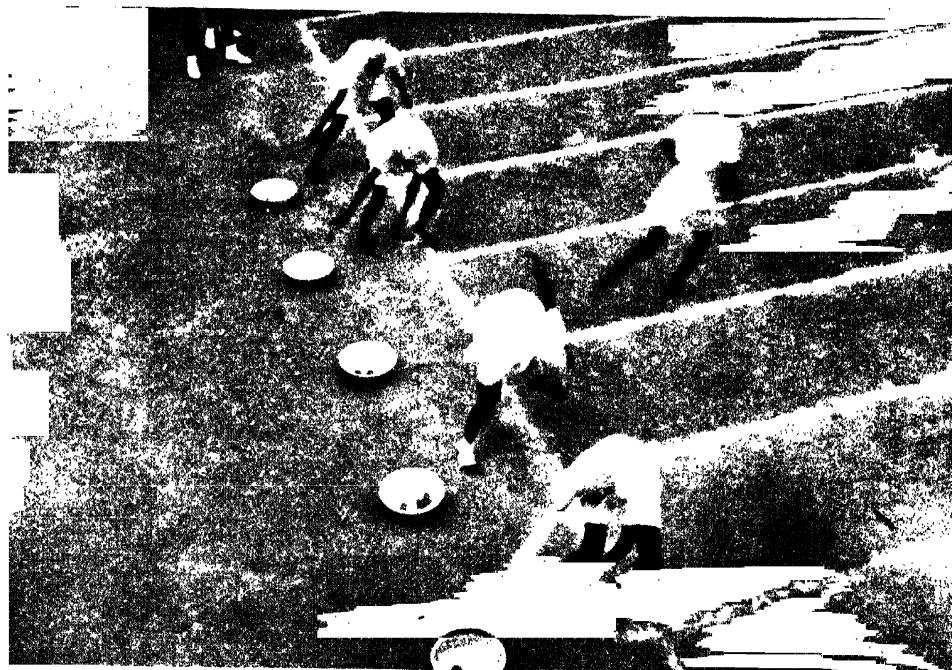
Course d'aubergines ( Groupe B. )



Sauter à la corde à reculons ( Groupe E. )



Sauts de lapin ( Groupe A. )



Course de pommes de terre ( Groupe E. )



Course d'oranges ( Groupe B. )



Groupe D. )



Saut en longueur

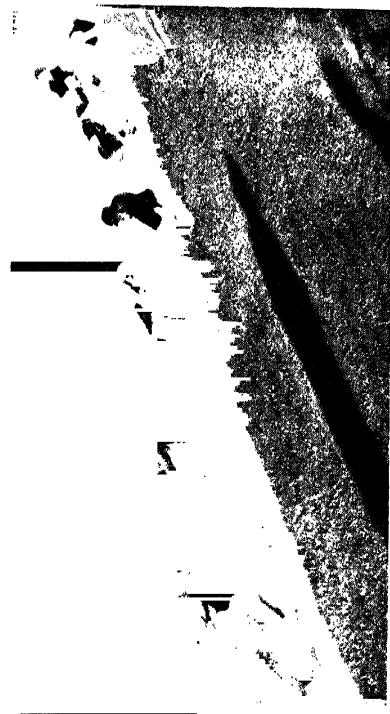
( Groupe C.





( Groupe B. )

Luttes à la corde

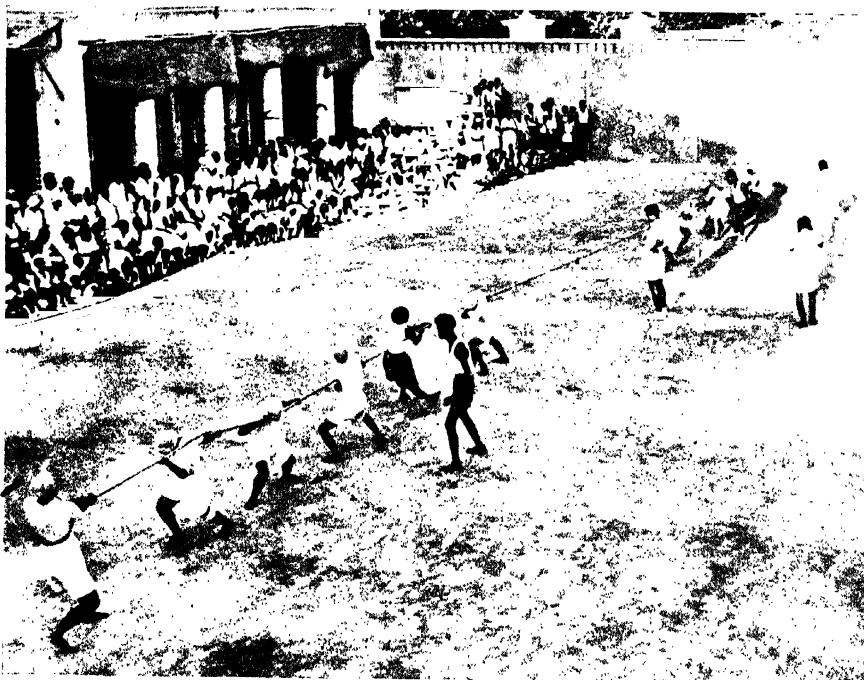


( Groupe E. )

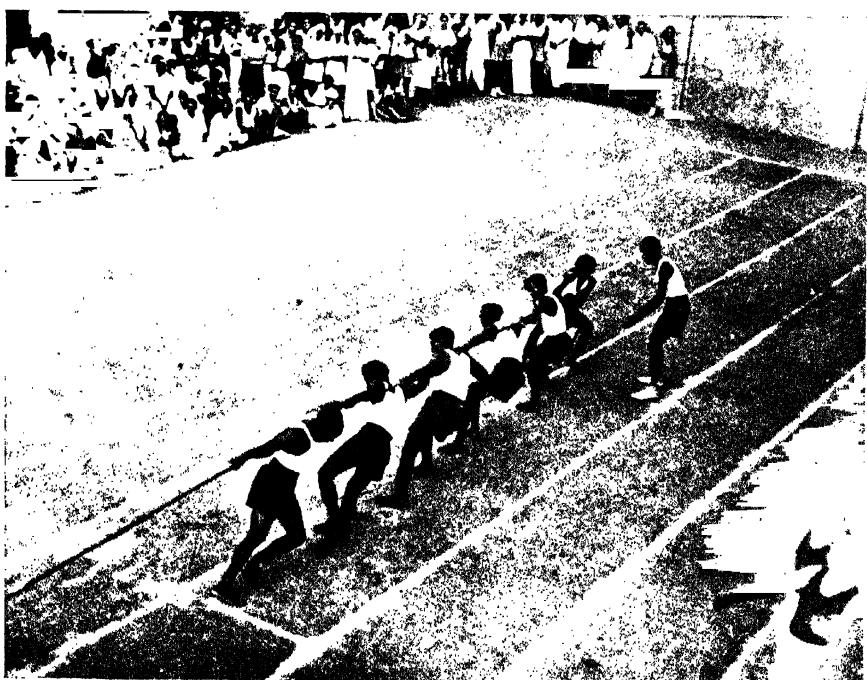


( Groupe C. )

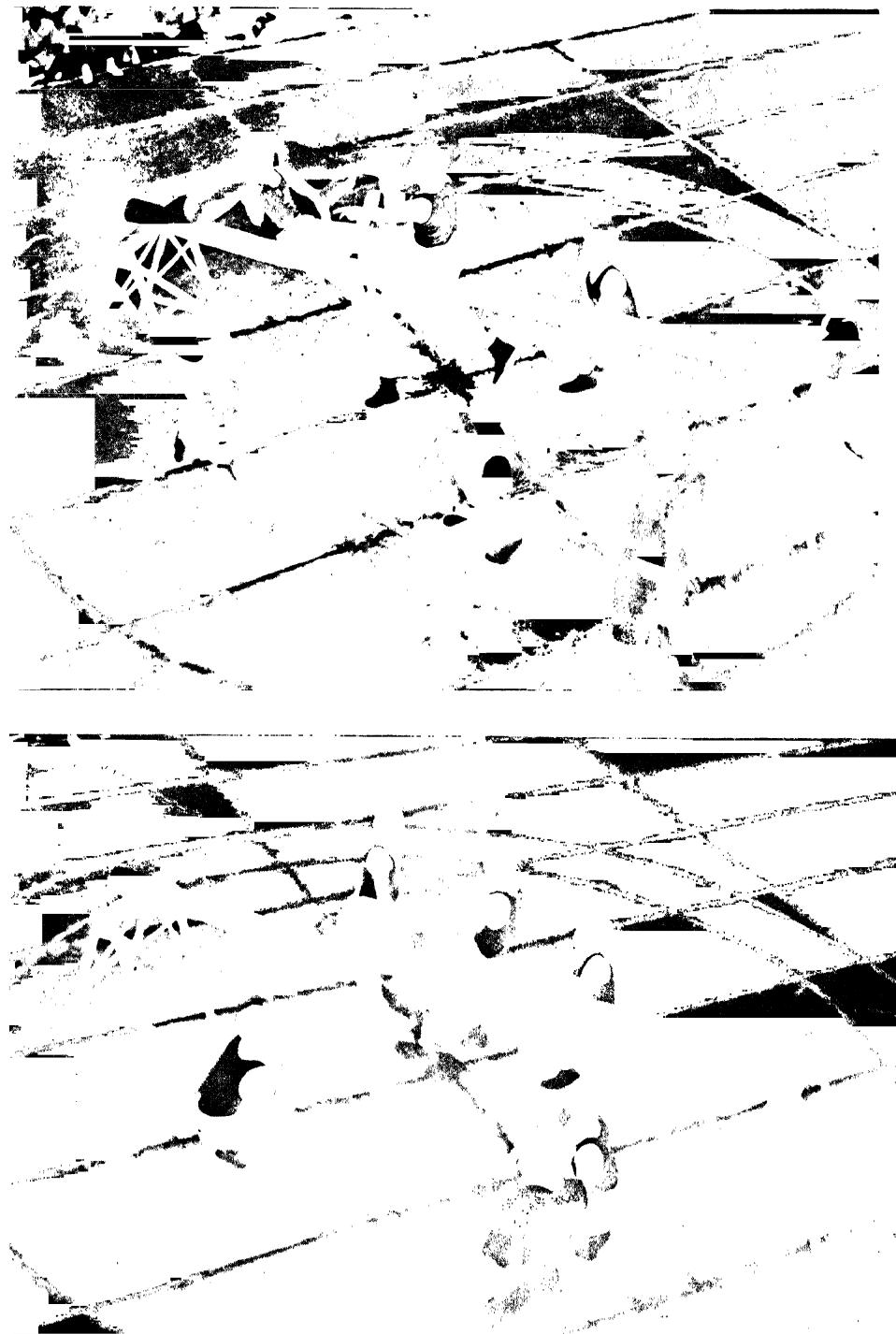




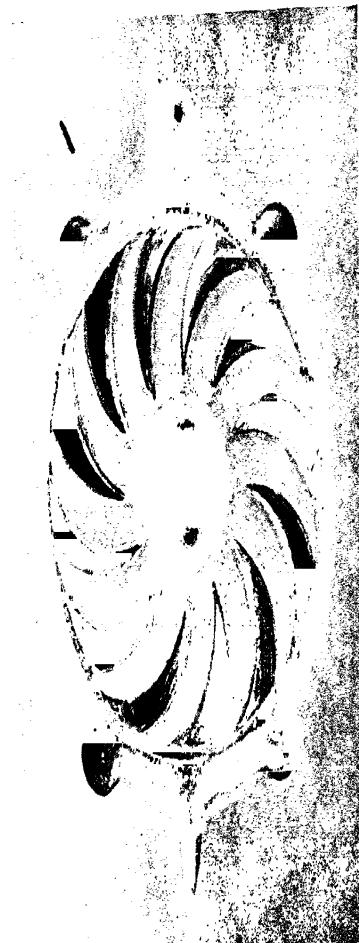
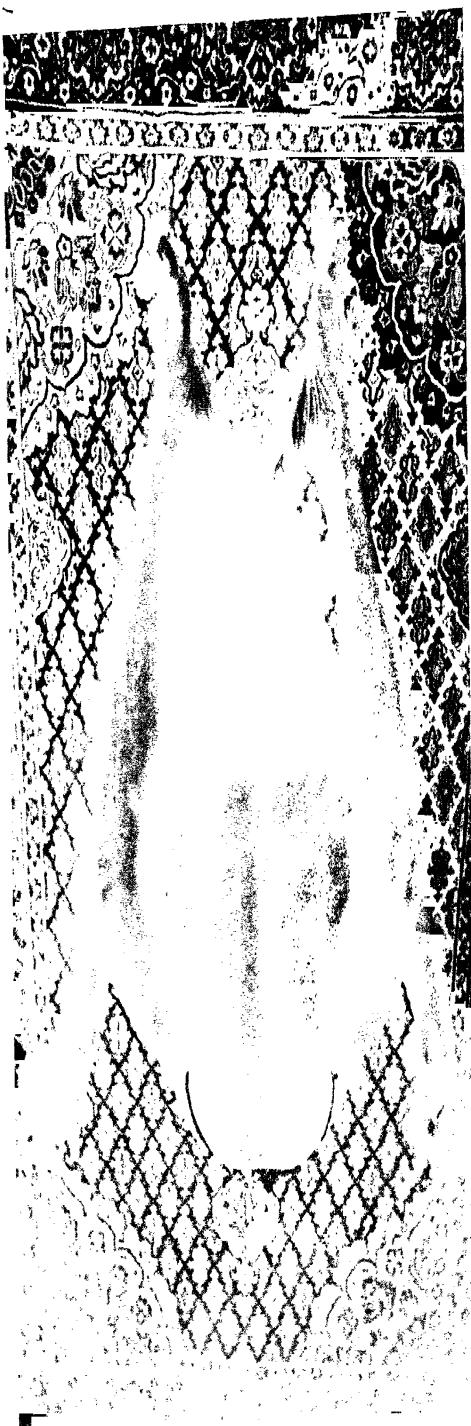
( Groupe E. )



( Groupe D. )



Batailles de polochons ( Groupe D. )



L'insigne des champions





